2009 № 4/70/
АПРЕЛЬ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУР

Прострел... на грядке

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Какой дом, такой и хозяин

Анатомия болезни: невроз

Вербена – чистые сосуды

Комплексная защита сосудов

Снижает уровень холестерина

Восстанавливает эластичность сосудов

Оказывает общеукрепляющее действие

Препятствует тромбообразованию

Улучшает микроциркуляцию

Улучшает проходимость сосудов

ВЕРБЕНА — Бактериостатическое, Ангиопротекторное

ГОТУ КОЛА — Венотонизирующее, Сосудорасширяющее

ГИНГКО БИЛОБА — Улучшает микроциркуляцию, Антиагрегантное

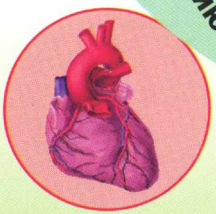
РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ — Снижает давление, Витаминизирующее

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ — Кровоочищающее, Антиоксидантное

КАЛЕНДУЛА — Снижает давление, Восстанавливающее

ОДУВАНЧИК — Желчегонное, Гипохолестеринемическое

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА — Антисклеротическое, Противоотечное



- **Комплексная защита сердца и сосудов**
- **Натуральный состав**
- **Эффективное средство профилактики атеросклероза**
- **Рекомендовано Институтом сердечно-сосудистой хирургии имени Бакулева**

Разработано в Швейцарии.
Продукция компании Newman nutrients AG

Спрашивайте в аптеках

Свид. о гос. рег. № 77.99.23.3.У.10679.9.05 от 27.09.2005 г.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г.

№ 4 (70)
апрель 2009 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
Дмитрий САРЫЧЕВ / ЛОРИ

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ПОДПИСКУ В ДОЛГИЙ ЯЩИК! 3

Жорес АЛФЕРОВ
ВОЗРАСТ МНЕ НЕ В ТЯГОСТЬ 4

Вячеслав НИКОЛАЕВ
ГОЛОВА КРУЖИТСЯ... 11

Виктор МАКСИМОВ
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ ПРОСТАТЫ 16

Андрей ЗВЕРЕВ
ПНЕВМОНИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ 22

Надежда КОЗЫМАЕВА
ВАСИЛЬКИ В ГЛАЗАХ 36

Борис БОЧАРОВ
РЕДИС – ПЕРВЫЙ ОВОЩ ВЕСНЫ 40

Ольга КЛИМОВА
К ВАМ СПЕШАТ КОЛОКОЛЬЧИКИ АПРЕЛЯ 44

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 48

Александр ПОКРОВСКИЙ
НЕВРОЗ – МНОГОЛИКИЙ НЕДУГ 57

Ольга ТИХОМИРОВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 69

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2009

© Журнал «Предупреждение», 2009

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Евгений ТАРАСОВ
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «ЗАЯЧЬЕГО СИНДРОМА» 78

Александр КРЫЛОВ
УСЛЫШЬ МЕНЯ! 83

Владимир КАРПИНСКИЙ
«ПОЗА ТРОСТИНКИ» ПОМОГЛА УКРЕПИТЬ СПИНУ 90

Людмила ЗОЛОТОВА
ПРОСТРЕЛ... НА ГРЯДКЕ 92

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 96

Николай АЛЕКСАНДРОВ
ГИПЕРБОЛОИД НА СЛУЖБЕ ХИРУРГОВ 103

Юрий ГУРФИНКЕЛЬ
КОГДА СОЛНЦЕ КИПИТ В КРОВИ 105

Елена ДЕМЕНТЬЕВА
КАКОЙ ДОМ, ТАКОЙ И ХОЗЯИН ... 108

Надежда КРЫЛОВА
ВРАЧ-ПИСАТЕЛЬ ЭПОХИ ГУМАНИСТОВ 110

Владимир ШАБАНОВ
МОТИВЫ ЖИЗНИ 113

Виталий САННИКОВ
ДУША ЛИКУЕТ ДНЕМ И НОЧЬЮ ... 116

Роза ИВАНОВА
ОДНА ХРАНИШЬ 117

О. ГЕНРИ
ПРЕДВЕСТНИК ВЕСНЫ 119

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: bmchernyshov@zoj.ru

Номер подписан в печать 25.03.2009 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 140740 экз. Заказ № 663.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ПОДПИСКУ В ДОЛГИЙ ЯЩИК!

Наступил апрель. По традиции в этот весенний месяц во всех почтовых отделениях России началась подписка на второе полугодие. Эта подписная кампания будет серьезным испытанием для всех без исключения изданий. Экономический кризис, инфляция... Чтобы выжить в такое непростое время, надо иметь хорошее здоровье. И тут весьма кстати каждому могут помочь полезные советы и рекомендации, которые печатаются на страницах «Предупреждения». Нашему читателю Павлу Михайловичу Кузнецову из Белгорода журнал нравится как раз за то, что в нем большое место занимают публикации представителей медицинской науки и врачей-практиков. По мнению Павла Михайловича, у журнала было бы вдвое больше подписчиков, если бы мы его рекламировали. Что можно сказать по этому поводу? Действительно, серьезной рекламой мы не занимаемся – на это нет средств. Нас очень выручает вестник «ЗОЖ», который регулярно извещает о выходе в свет каждого нового номера журнала. А аудитория у вестника по нынешним временам огромная – его тираж без малого два с половиной миллиона экземпляров. И все же, конечно, наши главные надежды связаны с постоянными подписчиками. Мы уверены, что никакие финансовые трудности не помешают им продолжить дружбу с журналом. И еще мы очень просим их не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых... Будьте здоровы, читайте «Предупреждение» и... не откладывайте подписку на второе полугодие в долгий ящик!

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала «Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 11 мая.

Жорес АЛФЕРОВ: ВОЗРАСТ МНЕ НЕ В ТЯГОСТЬ

Эта беседа с выдающимся российским физиком, лауреатом Нобелевской премии, вице-президентом РАН, председателем Президиума Санкт-Петербургского научного центра РАН, депутатом Государственной думы России академиком Жоресом Ивановичем АЛФЕРОВЫМ складывалась в единое целое долго и непросто. Энергичный, деятельный, порывистый академик, несмотря на свои 79 лет, стремится по-юношески «всюду успеть, охватить, зарядить, проверить, организовать...» Уговорить его на интервью в тихой кабинетной обстановке попросту невозможно. Беседа велась урывками, вопросы задавались порой буквально на ходу, в ходе пресс-конференций... И вот что в итоге получилось.

– Правда ли, Жорес Иванович, что в школе за физику вы получали тройки?

– Обо мне много ходит небылиц. Потому что я действительно не был слишком примерным – как в школе, так и в дальнейшей жизни. Из-за этого проводили со мной частенько «дружеские» беседы комсомольские и партийные начальники. Мог резко выступить на собрании против окружающей рутины и бездельников, критиковать напрямую и без оглядки на руководство. Хотя навечно считаю себя коммунистом и состою во фракции КПРФ в Госдуме, не всегда, даже теперь, подчиняюсь стадной спайке, спорю до хрипоты с однопартийцами по главным вопросам. Заявляю о том, в частности, что теряем молодежь, утопаем в разговорах, народ не чувствует в депутатах КПРФ ощутимой поддержки.

– Одно только ваше имя несет заряд принципиальности и боевитости. Ведь вас так назвали в честь основателя партии французских социалистов Жана Жореса...

– Вот на этот раз правда. Родители были убежденными большевиками. Отец, Иван Карпович, из рабочих, в гражданскую войну командовал кавалерийским полком, в мирное время – директор оборонных заводов, поэтому мы часто переезжали. Мать, Анна Владимировна, библиотекарь, везде избиралась председателем женских советов. В общем, показательная партийно-советская семья. Естественно, поэтому моего старшего брата назвали Марксом. А меня вслед (я родился в марте 1930 года, мы тогда жили в Витебске, в родной Белоруссии) назвали Жоресом. Действительно, в знак преклонения перед французскими товарищами по революционной идее. Хотя «Жорес» для французов – это фамилия. В 1964 году на научной конференции во Франции, когда я впервые выехал в зарубежную командировку, меня в списках так и зарегистрировали: «Алферов Жорес» (имя и фамилия).

– Значит, троек за физику все же не было?

– Одна была, и я ей благодарен. Можете написать: «Тройка привела Алферова в академики и лауреаты Нобелевской премии». Как случилось? Я тогда учился в средней школе Минска. Был активным пионером, готовился вступить в комсомол. Учился только на «отлично», хотя ни один предмет особо не выделял. Я больше всего любил выступать в школьной художественной самодеятельности, играл, по-

мню, комических персонажей в инсценировках рассказов Зощенко.

И вот однажды (судьба!) учитель физики Мельцерзон ставит мне при всех на уроке тройку. Я очень расстроился, не пошел после занятий домой, сидел убитый горем в классе. Чуткий Мельцерзон подошел ко мне и, не утешая, стал как-то доверительно, по-особому интересно говорить о физике, которую беспредельно обожал. Тогда-то, наверное, он и заразил меня неиссякаемой любовью к своему предмету. Я стал увлеченно физикой заниматься, Мельцерзон меня поддерживал, мы частенько с ним задерживались после уроков в лаборатории. Именно этот школьный учитель, когда я получил с отличием аттестат зрелости в 1948 году, посоветовал мне поступать в Ленинградский электротехнический институт, где были сильные преподавательские кадры и неплохая учебно-материальная база.

Так что тройка – это хорошая оценка. Говорят, что Эйнштейну тоже ставили по физике тройки...

– А как вы вышли на главный предмет своей научной жизни – полупроводниковые материалы? Ведь в физике, как во Вселенной, бесконечное множество направлений?

– А невозможно тогда было не заняться полупроводниками. В науке бум на них начался. Все без исключения студенты были этим захвачены. Правда, почти все вскоре и остывали. Времени и упрямства в характере не хватало. Каждому же хотелось еще и погулять в молодые годы, а совмещать учебу, научные поиски и юношеские развлечения оказалось не так-то просто.

– Ваши однокашники и коллеги говорят, что вам это удавалось. Вы отлично играли в бильярд и волейбол, вас довольно часто видели в ресторане гостиницы «Москва» на углу Вознесенского и Невского проспектов. Там хорошая кухня. Весело и широко отмечали в общежитии свои дни рождения. Всегда одевались с виду небрежно, но с иголочки. Словом, далеки были от устоявшегося в кино и литературе образа худого, истощенного, в поношенном свитере и помятых брюках фанатичного студента-физика с отрешенным от реального мира лицом.

– Не спрашивал в ту студенческую пору ни у кого, как выгляжу. Вот наукой занимался много и имел результаты. На втором или третьем курсе в институтском научном обществе отметили мой доклад на конференции и премировали

поездкой на строительство Волго-Донского канала. Увидел жизнь без прикрас: бывших крестьян, оторванных нуждой от своих деревень и за пропитание ставших землекопами. Эта поездка многое позволила мне осмыслить, четко выработать ориентиры на будущее. Я понял, что если у меня есть любимое дело, то надо им заниматься, себя не жалея.

Когда после вуза стал работать лаборантом в Ленинградском физико-техническом институте имени А.Ф.Иоффе, то за неимением своей жилплощади в Ленинграде спал в лаборатории на раскладушке. Этим обстоятельством, кстати, очень довольны были мои сослуживцы, потому что еще до их прихода на работу я вешал именные номерки сотрудников на институтскую доску, где отмечалось время прихода и ухода. И коллегам не надо было опасаться за свои опоздания или прогулы, писать объяснительные, ходить под угрозой лишиться премии.

Проблем у меня, как у каждого, всю жизнь хватало. Даже тогда, когда стал уже достаточно полезным для страны человеком. Вспоминаю, как в 70-е годы, когда внедрял новые разработки на советских атомных подводных лодках (был уже доктором наук, лауреатом Ленинской премии), мне вдруг запретили выезжать за рубеж на научные форумы. Кто-то из завистников, оказывается, сообщил в КГБ, что я не совсем «надежен». Я не выезжал год-другой, а затем сам ринулся в атаку. Придя в «органы», напомнил о своей большевистской семье, о погибшем в войну старшем брате, а потом вышел из себя и просто начал кричать и требовать назвать имя подонка, который на меня устроил донос. Вы знаете, подействовало. Я вновь стал «выездным».

– Наверное, подобного не случилось бы, если бы Нобелевскую премию вам присудили чуточку раньше...

– С приятной вестью о ней пришлось подождать три десятилетия, вплоть до полудня 10 октября 2000 года, когда в мой рабочий кабинет в Ленинградском физтехе позвонил из Швеции ученый секретарь Королевской академии наук и сообщил, что мне присуждена Нобелевская премия за развитие полупроводниковых гетероструктур.

Вообще-то мое открытие в области электронных компонентов, называемых гетероструктурами (они незаменимы при развитии лазерной техники), было запатентовано еще в марте 1963

года. Но шведы не спешили наградить ни меня, ни американских ученых, которые тоже добились заметных достижений в этом направлении физики. Как бы я тогда ни обижался, считаю, что Нобелевский комитет, пожалуй, правильно делает, обычно «выдерживая паузу» и присваивая премии только тем открытиям и изобретениям, которые проверила сама жизнь. А то вот выдали однажды премию в области химии за разработку дуста как средства от насекомых-паразитов, а вскоре оказалось, что вещество более опасно для самого человека.

– Вы видный действующий ученый и столь же видный активный политик. В советское время были членом бюро Ленинградского обкома КПСС, избирались народным депутатом, при смене общественно-экономической формации регулярно идете в депутаты Госдумы. Без политики, как без науки, получается, жить не можете, что достаточно необычно для серьезного научного исследователя...

– Я на многое в жизни смотрю глазами своего старшего брата, пехотного лейтенанта, который погиб в 1943 году в Корсун-Шевченковском сражении. Наизусть помню его фронтовые письма. Особенно вот эти строки: «Я буду драться, чтобы мой отец и моя мать были свободными людьми, братишка – человеком будущего и человеком большого будущего. Я буду бороться за это». Часто смотрю на портрет брата в форме командира Красной армии с полевыми петлицами и встречаю его немой укор: «Как же так, мы разбили фашистов, отстояли первое в мире государство рабочих и крестьян, целью которого была социальная справедливость, а вы позволили его разрушить».

Хорошо, что мои родители не дожили до нынешнего времени. Им было бы горько наблюдать за тем, что произошло в стране, у руля которой оказались люди, чьи шкурнические интересы противоречат нуждам общества. Я всегда отстаивал социальные гарантии, интересы обычного человека. В советское время – на общественной партийной работе и как депутат – боролся со стяжательством. И сегодня в Госдуме делаю это со всей возможной энергией. Потому что, по моему мнению, некогда великая держава Россия скатилась за 20 лет по всем параметрам на обочину мирового развития.

Выступая в Госдуме, я сказал однажды: «Будущее России определяется не Богом и не верой в Бога, не верой в президен-

та, а благодаря труду ее народа, сохранению и развитию научного потенциала и образования». Все свои депутатские сроки борюсь за разработку и принятие эффективных законов по восстановлению разрушенного и утраченного в научной сфере. Мы ведь отстали от мировой науки уже лет на 20-25. Однако, к сожалению, как ни стараюсь, необходимые законы думскими послушными властями большинством не принимаются, наука никак не поддерживается. Это видят способные молодые люди и продолжают массовым потоком уезжать, чтобы попытаться проявить себя в других странах. Один из моих покинувших Россию воспитанников сказал мне: «В Германии моя месячная зарплата эквивалентна ежегодной российской, в немецкой лаборатории я получаю результат эксперимента через два часа, работая в питерском НИИ, в лучшем случае – через месяц».

Поэтому я говорю: нынешняя Россия – страна сплошных оптимистов, потому что все пессимисты давно уехали.

– Сильные духом (к другой категории людей вы априори не принадлежите), как правило, крепки и физически. Вы, несмотря на возраст, стройны, гибки, мускулисты, подвижны. Как закаляете свой организм, Жорес Иванович? Зарядками, пробежками, плаванием? Говорят, у вас на даче небольшой бассейн, в котором вы при возможности ежедневно 300 метров туда-обратно проплываете. Круглогодично. А с волейболом как? С любимыми в молодости многодневными походами на плотах и катамаранах по рекам?

– Плоты и катамараны, к сожалению, уже в прошлом. А вот на лодке по реке Вуоксе на Карельском перешейке с удовольствием, если кто из друзей пригласит и день-другой свободный найдется, хожу. С упоением сажусь за весла, гребу не спеша, наслаждаюсь тишиной, изумительными пейзажами, чистым воздухом, отсутствием всяких тяжелых мыслей. Надолго мне этих зарядок-разрядок хватает. Всем советую отдых на воде. Не на морских пляжах и курортах, где столпотворение и правят бал циничные нувориши, а на милых сердцу россиянина тихих озерных и речных плесах, в настоянных хвоей и березовыми ароматами лесах.

Утренняя ежедневная зарядка для меня обязательна. Где бы ни был: дома, в дороге, в гостинице... Надо расшевелить суставы, передать энерготоки от них в голову, чтобы мозги

лучше заработали. При возможности пробежка – расстояние каждый раз определяет сам организм. Если тонус в норме, то 4-5 километров. Затем холодный душ или обливания.

На диете никогда не сижу, но питаюсь умеренно, предпочитаю неострую пищу русской кухни. Запиваю родниковой (на даче) и минеральной (в городе и в командировках) водой. О своих болезнях (у кого их нет в моем возрасте) распространяться не люблю. Скажу лишь, что они не самые ужасные. Вполне терпимые.

В волейбол и баскетбол (на даче к столбу прикрепил кольцо) играю. Футбольный мяч со своими близкими на полянке пинаю. Под рукой гантели, эспандер, велосипед не простаивает. Плаваю, да. Занимаюсь физическими упражнениями с удовольствием, можно даже сказать, с наслаждением, стараясь, правда, не перегружать себя. Словом, организм и мускулы поддерживаю в тонусе, и возраст мне не в тягость.

Жалею, что исчезли в нашей стране массовая физкультура и спорт. В каждом селе, рабочих поселках, на заводах, в школах, училищах, вузах были в прошлое время спортсооружения. В каждом дворе – волейбольные, баскетбольные, хоккейные, футбольные площадки. Нет их при нынешнем социально-экономическом укладе жизни. Как нет и государственной политики и законов по оздоровлению и охвату населения массовой физкультурой. Нет на ТВ, радио, в газетах передач и материалов о здоровом образе жизни. Зато мошенников всех мастей повсеместно видишь и слышишь. И что назойливо рекламируют? Фитнес-центры, которые, по-моему, скучны и для организма мало полезны. К тому же для кого они предназначены, с их «крутыми» ценами?

Поэтому все больше пьет и калечится душой и телом русский народ. Болеет и умирает безбожно много.

– Жорес Иванович, позвольте в заключение поздравить вас с присуждением вам недавно Сообществом научной и технической интеллигенции Санкт-Петербурга Царскосельской премии «За неравнодушное отношение к России».

– Спасибо.

Беседу вел Лев РУМЯНЦЕВ.
Фото Юрий БЕЛИНСКИЙ (ИТАР-ТАСС).

ГОЛОВА КРУЖИТСЯ...

Согласно медицинской статистике, свыше 60% пациентов, обращающихся к врачам в поликлиниках, жалуются на головокружение – ощущение нарушенной ориентации тела в пространстве. Нередко головокружение сопровождается тошнотой, рвотой, обморочным состоянием, шумом в ушах, понижением слуха, расстройством зрения и другими неприятными явлениями. Все это свидетельствует о том, что головокружение может быть симптомом самых различных заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов зрения и слуха, нервной системы и даже психической сферы.

ПРИЧИНЫ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

В основе ощущения головокружения лежит временное или постоянное расстройство функции нервных центров головного мозга и мозжечка, регулирующих равновесие тела. Это расстройство может обусловливаться непосредственно воздействием на центры равновесия какого-либо раздражителя (алкоголь, угарный газ и др.) или каким-нибудь заболеванием мозга (например склероз), а также раздражением центров равновесия импульсами, поступающими из ушного лабиринта, от сетчатки глаза и глазодвигательных мышц. Головокружение может возникать при самых различных заболеваниях уха, а также при нарушениях функций сердечно-сосудистой системы, глаз, желудочно-кишечного тракта, при отравлениях пищевыми продуктами, травме и воздействии других неблагоприятных факторов.

Кажущееся вращение окружающих предметов или собственного тела в одной плоскости пространства принято называть системным головокружением, а ощущение не-

устойчивости, проваливания, падения – несистемным головокружением.

Типичным примером системного, или истинного, вращательного головокружения является вестибулярное головокружение, которое обычно обусловлено поражением периферического или центрального отдела вестибулярной системы. Острое головокружение зачастую сопровождается тошнотой, рвотой, повышенным потоотделением, чувством страха, нарушением равновесия и зрения.

А вот обморок и предобморочное состояние относятся к несистемным головокружениям, что проявляется ощущением «дурноты» в виде общей слабости, тошноты, холодного пота, предчувствия неминуемого падения и потери сознания. В предобморочном состоянии часто наблюдаются бледность кожных покровов, учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение, тошнота, чувство страха, потемнение в глазах. Непосредственная причина обморока – уменьшение мозгового кровотока ниже уровня, необходимого для обеспечения мозга глюкозой и кислородом.

Обморок и предобморочное состояние обычно развиваются на фоне пониженного давления крови, заболеваний сердца и нервной системы.

Практически любые поражения ствола головного мозга могут сопровождаться головокружением и вестибулярно-мозжечковыми расстройствами. Различные опухоли мозга тоже часто вызывают головокружение, провоцируемое изменением положения или резким движением головы. Мигрень, прием снотворных и противосудорожных средств, стрептомицина и ряда других антибиотиков, хинина, препаратов салициловой кислоты и иных лекарств – другая нередкая причина возникновения головокружения.

В любом случае надо помнить, что головокружение зачастую является симптомом ряда грозных заболеваний, которые можно выявить только после тщательного обследования, поэтому самодиагностика и самолечение в данном случае неуместны.

Терапия головокружения зависит от основного заболевания, симптомом которого оно является. Так, например, при

всех формах вестибулярного синдрома назначают лекарственные средства, снижающие возбудимость центральных и периферических отделов вестибулярного аппарата и подавляющие сопутствующие реакции (дифенгидрамин, прометазин, тиэтилперазин, алимемазин и др.). При головокружении, возникшем в результате повышения внутричерепного давления, используют мочегонные средства, ограничивают прием жидкости, назначают бессолевую диету. При головокружении инфекционно-токсического происхождения назначают дезинтоксикационную терапию, сердечно-сосудистые средства, витамины. В случае же головокружения от приема некоторых лекарств уменьшают дозу препарата или вовсе отменяют его и тоже проводят дезинтоксикационную терапию.

В повседневной жизни чаще других случаев головокружение является симптомом болезни Меньера и морской болезни, поэтому о них хочется рассказать более подробно.

БОЛЕЗНЬ МЕНЬЕРА

Это хроническое заболевание, характеризующееся периодически возникающими приступами головокружения, которые сопровождаются шумом в ушах, тошнотой, иногда рвотой, шаткой походкой, потерей ориентации в пространстве, понижением слуха. Названа болезнь по имени французского врача Меньера, впервые описавшего эту патологию. В промежутках между приступами, которые могут продолжаться от нескольких часов до месяцев, человек обычно чувствует себя совершенно здоровым и вполне трудоспособен. Причина болезни – периодически наступающие патологические изменения во внутреннем ухе (чаще – водянка ушного лабиринта, хроническое воспаление вестибулярного нерва и др.).

Сходные с болезнью Меньера состояния, так называемые меньероподобные заболевания, могут возникать при различных нарушениях нервной системы, попадании инородных тел в наружный слуховой проход, скоплении в нем серы.

Во время приступа болезни Меньера рекомендуются постельный режим, грелки к ногам, горчичник за ухо (на шейно-затылочную область), бессолевая диета с ограничением жидкости. По назначению врача применяют и медикаментозные средства (тиэтилперазин, метоклопрамид, прометазин, фуросемид и др.). В результате приступы становятся более редкими или исчезают вовсе, но снижение слуха, как правило, держится стойко.

Между приступами по назначению врача применяют водные процедуры, лечебную гимнастику, препараты йода. В некоторых же случаях показаны специальные операции на ухе.

МОРСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Водный транспорт – наиболее древний на нашей земле, а потому любители морских путешествий первыми испытали на себе неприятные ощущения, связанные с укачиванием на волнах. Отсюда и появилось название «морская болезнь», хотя схожие симптомы возникают у некоторых людей и во время полета на воздушных судах, при передвижении на поездах и автомобилях, при быстром спуске лифта и т.д. Поэтому симптомокомплекс, связанный с укачиванием, правильнее было бы именовать «транспортной болезнью». Но пока будем пользоваться изначальным термином.

Основные симптомы морской болезни – головокружение, головная боль, тошнота, рвота, бледность, потливость, резкая слабость, а в тяжелых случаях – полное изнеможение, безотчетный страх и др. Обычно с прекращением укачивания все указанные явления быстро проходят.

Эти проявления морской болезни связаны с раздражением вестибулярного аппарата внутреннего уха, а также нервных окончаний, расположенных в брюшной полости и средостении. В возникновении и развитии морской болезни немаловажную роль играет состояние нервной системы. Так, например, во время сильного шторма сигнал опасности на

кораблe приводит нередко к прекращению у многих пассажиров всех симптомов этой болезни. С другой стороны, симптомы морской болезни иногда возникают у отдельных людей уже при посадке на корабль. Неблагоприятное влияние на течение морской болезни могут оказать неприятные запахи, вид пассажиров, тяжело переносящих укачивание, и т.д.

Поскольку в последнее время значительно возросло число россиян, передвигающихся на различных видах транспорта, для профилактики укачивания можно рекомендовать за 1 час до поездки принять прометазин (взрослым 25-50 мг, детям – 10-20 мг), а также запастись леденцами с кислым вкусом или лимоном. И еще один совет: перед поездкой не следует слишком наедаться.

...Вот видите, при каких самых различных расстройствах здоровья ведущим симптомом может быть головокружение. Поэтому не будьте легкомысленными, не запускайте болезнь и при частых головокружениях обязательно покажитесь врачу.

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Приходит пациент к врачу:
– Доктор, надо мной все прикалываются!
– А кто сказал вам, что я доктор?..

***

Пациента готовят к операции. Он очень волнуется:
– Доктор, а я не умру?
– Да нет, что вы, нас за это так ругают!

***

Доктор:
–Что с вами?
Пациент (воздевая руки к небу):
– Как вам это нравится? Учился 6 лет и спрашивает у меня диагноз!

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ ПРОСТАТЫ

Мой собеседник – Виктор Алексеевич МАКСИМОВ, профессор, заслуженный врач России, главный уролог Департамента здравоохранения Москвы, главврач столичной урологической больницы № 47. И так уж получилось, медицинская специальность моего визави дала такой вектор, что состоялся у нас, можно сказать, «мужской разговор». И конечно же начался он с вопроса о практике работы лечебного учреждения, которое Виктор Алексеевич возглавляет.

– Какие основные заболевания мучают ваших пациентов?

– Мочекаменные болезни. Острые воспалительные заболевания мочевого пузыря. Пороки развития, то есть врожденные аномалии. И, конечно, заболевания предстательной железы у мужчин... Всего не перечислить. Проводим диагностику и оперативное лечение больных с эрективной дисфункцией, что особенно важно в свете национальных программ, касающихся демографических проблем в стране. Больница принимает активное участие в городской программе по диспансеризации мужского населения старше 50 лет. Цель – раннее выявление заболевания предстательной железы. Чем раньше недуг диагностируется, тем эффективней лечение. Раннее выявление болезни позволяет радикально оперировать этих больных или применить другие методы лечения. Программа действует уже пять лет, дает ощутимые результаты.

– Медицина делает успехи, появляются новые лекарства, а число больных не уменьшается. Наоборот, их становится больше. Почему?

– Вы правы, увеличение есть. Но оно, если говорить о столице, кажущееся. Возросло число учтенных больных. Подчерки-

Это анис обыкновенный. Цветет в июне-июле, плоды созревают в августе. В дикорастущем виде встречается только на греческом острове Хиос. Культивируется почти во всех странах мира. Используются зрелые плоды (см. стр. 31, 34). Препараты плодов оказывают стимулирующее действие на моторную и секреторную функцию пищеварительного аппарата, обладают отхаркивающим и слабым дезинфицирующим действием. Применяются при бронхите, кашле, запорах и как улучшающее вкус других лекарств. Входят в различные сборы. Настой из семян – анисовый чай – часто употребляют как отхаркивающее средство, облегчающее приступ астмы и увеличивающее количество молока у кормящих матерей, а также как жаропонижающее, мочегонное, противоспазматическое, отхаркивающее, улучшающее пищеварение средство. Плоды аниса широко используются в парфюмерной, фармацевтической, пищевой и ликеро-водочной промышленности. Листья употребляют в пищу в качестве салата, гарнира.

ваю – учтенных! В отсутствие раннего выявления заболевания человек очень часто жил себе поживал, даже не догадываясь, что в его организме поселилась хворь. Лишь при появлении грозных симптомов он начинал бить тревогу и спешил – и то не всегда – на прием к врачу. И только тогда попадал в статистическую отчетность. А теперь при более ранних формах диагностики число больных, естественно, увеличилось.

– Но если ранняя диагностика заболеваний столь положительно сказывается на излечении, то было бы не худо заранее, не дожидаясь появления малейших признаков болезни, предупредить человека, что при соблюдении определенных правил санитарии и личной гигиены возможность заболевания будет сведена к нулю. То есть научить человека, как оставаться здоровым. Профилактика – прежде всего. В советские времена существовали даже дома санпросвета. Хорошо ли ныне поставлена просветительская работа?

– Вы затронули очень важную тему. Профилактика – основа основ. Возразить нечего. Но и сегодня определенная работа в этом направлении ведется. Через Интернет. Через телевидение. Через газеты и журналы, в том числе и ваше издание. Между прочим, мы в Москве начинаем создавать специальные школы для больных с заболеваниями предстательной железы, где будем рассказывать основные правила и основные подходы в определении симптомов этой болезни, чтобы опять же по возможности как можно раньше человек мог обратиться к врачу.

– Среди различных заболеваний, как известно, первенствуют сердечно-сосудистые. А урологические недуги какое занимают место?

– Их доля весьма и весьма заметна. Основная причина этих заболеваний – неправильный образ жизни. Врожденные аномалии не столь многочисленны, как заболевания предстательной железы или мочевого пузыря, которые напрямую зависят от образа жизни. Например, заболевание раком почки и мочевого пузыря связано с курением. Если же выстроить все заболевания по трагическому ранжиру, на первом месте, как вы заметили, окажутся сердечно-сосудистые. На втором – травмы разные. Далее – онкология. Затем «эндокринка»... Урологии принадлежит седьмое-восьмое место. Но могу уточнить: по летальности рак предстательной железы занимает первое место среди онкологических

заболеваний у мужчин. Такая ситуация у нас, в США, в Швеции... Это вообще характерно для стран северных широт. А в Африке и в Азии преобладают несколько иные хвори, там рак предстательной железы случается реже.

– Почему? В чем причина?

– Трудно сказать. Но факт остается фактом.

– Ладно, оставим в покое Азию и Африку. Вернемся в наши «северные широты». Ныне с самых высоких вершин звучит тревога в связи с обострением демографических проблем. Вы уже говорили выше, что посильную помощь может оказать урология...

– Вопрос необъятный. А конкретно если говорить – существует российская программа «Мужское здоровье». Урологические заболевания здесь имеют достаточно большую долю. Однако важен междисциплинарный подход: в решении проблемы помимо урологии заметную роль играют и эндокринология, и кардиология, и неврология. Естественно, и терапевт рядышком. Симптомы нарушения потенции могут быть и предвестниками заболевания сердца. Человек приходит к урологу и говорит, что у него плохо «с этим делом» – уролог обязательно направит его к кардиологу, потому что у многих мужчин потенция связана не с какими-либо психогенными вещами, а с атеросклерозом сосудов полового члена, но если это в наличии, стало быть, затронуты и сосуды головного мозга, и сама сердечная мышца. Кроме того, больного непременно должен посмотреть эндокринолог. Потому что сахарный диабет, который часто себя ничем не проявляет, приводит и к такого рода нарушениям, что обеспокоили пациента.

– Виктор Алексеевич! Вы, понятно, человек науки. Но существует еще и медицина народная. Какое у вас к ней отношение?

– Самое положительное. Всегда, в любые времена, рядом с медициной официальной нога в ногу шла и медицина народная. В этом ничего нет худого. Медикам дипломированным, если они хотят совершенствоваться, вовсе не вредно знать секреты народных целителей. К сожалению, литературы, освещающей тонкости работы народных целителей, очень мало. А то, что выходит из печати, часто носит субъективный характер. Хотя в лекарственной терапии достаточно широко используется так называемая фитотерапия. Именно на ее ос-

нове, к примеру, созданы препараты для лечения все той же аденомы предстательной железы, где действующим началом являются вытяжки из целебных трав.

– Приходилось слышать, что в среде молодых мужчин растет число импотентов. Так ли это?

– Совершенно верно. Правда, мы, медики, называем это иначе. Импотенция – понятие широкое. В данном случае правильнее сказать «нарушение эрективной функции». Таких пациентов действительно становится больше и больше. Тому много причин. Лет сорок назад мужики как бы стеснялись обращаться к врачу. Вероятно, не хотели показать себя слабаками. Теперь «осмелели», чуть что, сразу бегут на консультацию. И правильно делают. Плохо, когда живот растет, а кончик сохнет. Жизнь есть жизнь. Она вся на нервах. Сплошные стрессы. А каждая неприятность, любой конфликт на работе, в семье или на транспорте в буквальном смысле прямой наводкой бьет по мужскому достоинству. Иначе выражаясь, страдает мужская функция.

– Виктор Алексеевич! Вас послушаешь, можно подумать, будто вся урология более всего занята болезнями предстательной железы, почти все внимание – мужчинам. А женщины что? Более благополучны? От природы крепче здоровьем?

– Отчасти, возможно, и так. У нас в стационаре мужчин всегда больше, чем женщин. О чем-то это тоже говорит. Предстательная железа, как всем известно, гроза и бич именно мужской половины населения. Хотя и у женщин немало всяческих неприятностей. Некоторые заболевания, такие, например, как мочекаменная болезнь, у женщин случаются гораздо чаще. А также инфекционные заболевания, воспаления нижних мочевых путей.

– Несколько слов о больнице, которую вы возглавляете...

– Наша больница была создана в 1980 году. Она специализированная, ведущая по этому профилю в России. Рассчитана на 300 коек. Для диагностики урологических заболеваний и оперативного вмешательства мы имеем самое современное оборудование. Операции проводятся с применением самых современных технологий. Важно отметить, что работаем мы в системе обязательного медицинского страхования. У нас нет хозрасчетных коек, нет коммерческих структур. Практически каждый москвич может у нас лечиться.

– Но если вверенная вам клиника не имеет платных коек, стало быть, ваши сотрудники лишены материального стимула. Они же все на окладе. Это устраивает коллектив? Ведь оплата в сфере медицины не столь высока... Вероятно, страдаете от нехватки кадров?

– Трудности были. Но это в прошлом. Некоторое время назад нас захлестнула волна хозрасчетных коммерческих структур в медицине. Волна! Многие наши сотрудники соблазнились обещанными там высокими зарплатами. Но очень скоро разочаровались. Золотого дождя они так и не дождались. Обманутые в своих надеждах, многие вскоре вернулись назад. Хотя, безусловно, оплата труда у нас могла бы быть выше. Но должен отметить, что и тут не все плохо. В целом уровень оплаты труда московских медиков значительно выше, чем за пределами столицы. Так что в настоящий момент нехватки кадров мы не ощущаем. Врачебного персонала достаточно. Нет проблем и с младшим медицинским персоналом. В больнице работают четыре доктора медицинских наук, двенадцать кандидатов наук, семь заслуженных врачей России.

– Виктор Алексеевич! Что вы посоветуете в заключение беседы нашим читателям, как сохранить здоровье? Несколько простых, но важных рекомендаций...

– Советы в самом деле просты... Не буду объяснять механику, почему да как, порекомендую только не ограничивать себя в употреблении жидкости. Чай! Компот! Простая водица! Суммарно надо употреблять жидкости не менее полутора литров в сутки. Это хорошая профилактика против образования камней в почках. А чтобы избежать аденомы предстательной железы – особенно это касается молодых людей, ведущих сидячий образ жизни, – заниматься если не спортом, то хотя бы обычной физкультурой. Гиподинамия – враг. И тех, кто часами просиживает за письменным столом, за рулем автомобиля или за компьютером, ждут неприятности. Помните: лучшее лекарство против заболеваний простаты – движение. Проще не придумать! Важно и питание. Не надо увлекаться мясными и молочными продуктами. Больше свежих овощей и фруктов! Тоже просто. И вообще – не осложняйте себе жизнь!

Беседу вел Сергей МАКАРОВ.

ПНЕВМОНИЯ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

«Я в детстве постоянно болел воспалением легких и ни разу не подхватил пневмонию». Знакомая фраза? Сейчас уже никто не скажет с определенностью, когда родилось словосочетание «воспаление легких» и зачем кому-то потребовалось русифицировать обыкновенную пневмонию. Ведь это абсолютно одно и то же. Но уж коли так повелось, станем пользоваться в равной степени обоими названиями.

Пневмония – одна из наиболее распространенных человеческих болезней. В детском возрасте для кого-то это чуть ли не регулярное состояние, для других – неприятный эпизод-другой, и только немногие не испытали ее на собственных легких.

Наверное, поэтому в редакционной почте так много вопросов о пневмонии, ее возникновении и лечении, осложнениях и профилактике. Ответить на них мы попросили кандидата медицинских наук, врача-пульмонолога Андрея Юрьевича ЗВЕРЕВА.

– Воспаление легких – неприятное осложнение при простуде. Еще совсем недавно оно было одной из главных причин смерти – умирало до трети заболевших. Зато сейчас больные склонны относиться к этой болезни ненамного серьезнее, чем к насморку. И напрасно... В год пневмонией переболевает примерно каждый сотый. Для некоторых это заканчивается фатально. Смертность стариков и детей до года от пневмонии составляет 15-20 процентов. У людей зрелого возраста при неполноценном лечении возникает пневмофиброз – рубцовое сморщивание части легкого, что в будущем грозит нередкими и затяжными ОРВИ.

«Хотелось бы знать: почему воспаление легких такая распространенная болезнь? И каким путем происходит заражение?»

– Мало какая система организма так уязвима для инфекционных заболеваний, как система дыхания вообще и легкие в частности. При всем обилии способов заражения воздушно-капельный путь встречается наиболее часто. Естественно, что первым заградительным отрядом в борьбе с вирусами и бактериями являются верхние дыхательные пути. При благоприятных для врагов условиях – слабости иммунитета, высокой активности самих микробов и вирусов, загрязненности вдыхаемого воздуха и т.п. – инфекционный процесс не ограничивается верхними дыхательными путями (носоглотка, гортань, трахеи), а распространяется дальше. Хорошо, если агрессия закончится воспалением слизистой оболочки бронхов – бронхитом, но довольно часто этим дело не ограничивается. Происходит заражение самой легочной ткани, это и есть пневмония.

«Всегда считал, что функция легких – дыхание. А тут услыхал, что у них еще много всяких обязанностей в организме. Пожалуйста, расскажите, для чего нужны человеку легкие».

– Действительно, помимо дыхания легкие выполняют множество других весьма важных функций. Они увлажняют вдыхаемый воздух, защищают организм от проникновения огромного количества посторонних веществ. Легкие регулируют температуру тела, согревая вдыхаемый воздух и выводя лишнее тепло за счет учащенного дыхания. В них создаются и разрушаются некоторые белки и жиры, что сильно влияет на работу системы свертывания крови.

При любом воспалительном процессе, после операции, при переломе костей, ожоге, отравлении в кровь выбрасывается или в крови образуется огромное количество вредных веществ – токсинов, продуктов распада поврежденных тканей. Все эти частицы легкие улавливают, некоторые из них нейтрализуют (растворяют), другие «вышвыриваются» кашлем. Образно говоря, легкие – это фильтр и для воздуха, и для крови. Только промыть такой фильтр очень трудно и заменить нельзя.

Из этого следует, что чем тяжелее болезнь, опаснее травма, обширнее ожог, сложнее операция, тем больше вероятность того, что легочный фильтр не выдержит и в нем начнется воспалительный процесс. То есть для возникновения пневмонии вовсе не обязательно застуживаться.

«Воспаление легких вызывает какой-то определенный вирус или микроб?»

– Печально, но практически любые микроорганизмы могут стать причиной развития пневмонии. Некоторые из них традиционно обитают в жилых помещениях, другие обустроились в больничных палатах. Но воспаление легких довольно редко бывает первичным заболеванием, почти всегда оно – осложнение другого.

«У меня заболел пневмонией сынишка. Я его, конечно, укутала, форточки позакрывала. А мама пришла – обогреватель выключила, окна – настежь и говорит: «Ребенку нужен свежий воздух!» Как же можно – ведь его и так знобит...»

– Ваша мама совершенно права. Золотое правило: чистый прохладный воздух, которым дышим. Оптимальная температура – около 18^0 С. Не прохладно ли для больного человека, которого и без того знобит? Одеваться надо теплее! А для дыхания эта температура в самый раз. Чрезвычайно опасны любые обогреватели, поскольку они высушивают воздух.

Пыль в комнате многократно увеличивает вероятность высыхания слизистой бронхо-легочной системы. При обилии ковров и мягкой мебели увлажнить воздух довольно сложно, а без них вполне достаточно 1-2 раза в день делать влажную уборку. При проведении влажной уборки ни в коем случае нельзя добавлять в воду хлорамин, хлорную известь и другие дезинфицирующие хлорсодержащие препараты. Запах хлора способен вызвать поражение дыхательных путей даже у абсолютно здорового человека.

Замечательную по наглядности инструкцию «организовать» собственному ребенку воспаление легких дал один педиатр: «Положите его в теплой сухой комнате поближе к ковру, помойте пол с хлоркой и включите обогреватель (узнаете себя?) Если скажет, что пить не хочет, не приставайте. Дайте

бронхолитин, чтоб поменьше кашлял, и очень хорошо ампициллин! Этот антибиотик на стафилококк не действует, так что есть шанс не просто на пневмонию, а на стафилококковую пневмонию! Да, чуть не забыл! Если увидите сопли, побыстрее закапайте нафтизин, чтоб вирус в носу долго не задерживался, а сразу в легкие попадал».

«Слышала, что кашель очень даже полезен. Неужели это правда?»

– Чтобы ответить на этот вопрос, давайте совершим небольшой экскурс в физиологию. Слизистая оболочка бронхов постоянно выделяет слизь, которая называется мокротой. Значение мокроты исключительно велико. В ней содержатся вещества, поддерживающие эластичность легочной ткани. Мокрота обволакивает пылевые частицы, попадающие в легкие. Высокая концентрация в мокроте противомикробных веществ, например иммуноглобулинов, – один из главнейших способов борьбы с возбудителями инфекций. Густая слизь нарушает вентиляцию легких (закупориваются, перекрываются бронхи), в плохо вентилируемых участках нарушается кровообращение, оседают микробы, и, как следствие, начинается воспалительный процесс – пневмония.

Таким образом, основная причина пневмонии – нарушение свойств мокроты. Что же приводит к таким нарушениям?

Образование мокроты напрямую связано с циркуляцией крови в легочной ткани. По свойствам крови можно безошибочно судить о свойствах мокроты. А кровь меняет свои нормальные качества при повышенной потере организмом жидкости – перегреве, потливости, поносе, рвоте, недостаточном питье, высокой температуре тела.

Большую роль играет состав воздуха. Чем он суше, чем больше в нем пылевых частиц или химических загрязнителей, тем хуже.

Раз мокрота все время вырабатывается, то, понятно, она должна и постоянно удаляться из организма. Эту роль берет на себя кашель.

Кашель бывает разным, и это каждый знает по себе: сухим, болезненным или влажным, когда после эпизода кашля мокрота отходит, и человеку становится заметно легче. Кста-

ти, частота пневмоний после операций на органах брюшной полости и грудной клетке во многом объясняется не только нагрузкой на легочный фильтр, но и тем, что человеку очень больно кашлять: мокрота скапливается в легких, и пневмония не заставляет себя ждать.

«Какие лекарства нужно пить от кашля? И нужно ли?»

– Кашлять никто не любит, но как кашель бывает разным, так и лекарства от него неодинаковы. Многие препараты на самом деле кашель не прекращают, а делают его полезным. Это известные всем мукалтин и бронхикум, а уж вариантов сиропов и микстур – масса.

Широко применяются также весьма эффективные химические вещества, например, бромгексин или лазолван. Все эти препараты объединены под названием «отхаркивающие средства». Их использование при ОРВИ резко снижает вероятность пневмонии, но (!) при обязательном выполнении двух условий – обильное питье и чистый прохладный воздух (один хороший обогреватель легко сводит на нет действия лошадиной дозы бромгексина).

Другое дело препараты, способствующие исчезновению или ослаблению кашля. Их используют в ситуациях, когда кашель не приносит облегчения, а лишь причиняет муку. Например, при коклюше или хроническом бронхите. Это бронхолитин, глауцин, стоптуссин, пакселадин. Используя их при ОРВИ, легко добиться скопления мокроты в легких и довести себя до осложнений – до той же пневмонии.

«У мужа была простуда, или, как говорят медики, ОРВИ, а потом ему поставили диагноз «воспаление легких». И врач меня отругал, что я «упустила» мужа, вовремя не поняла, что у него пневмония. А как ее распознать?»

– Симптомы просты. Приведем некоторые варианты. Внезапный подъем температуры до 40 градусов, сопровождающийся сначала сухим кашлем, чрезвычайно плохим самочувствием, одышкой (то есть любая физическая нагрузка, даже минимальная, вызывает учащенное, тяжелое дыхание). При этом могут быть боли в груди, усиливающиеся при кашле и глубоком дыхании. Боль может отдавать в живот, или последний просто болит сам по себе. При глубоком вдо-

хе возможен приступ кашля. Все это соответствует так называемой крупозной пневмонии, при которой воспаление охватывает большую часть легкого. Не все из описанных симптомов присутствуют обязательно, но температура, кашель и резкая слабость встречаются практически всегда.

Другой вариант. Болезнь начинается как обычная ОРВИ: насморк, кашель, температура. Через некоторое время температура падает, потом вновь повышается и уже не снижается. Или температура не поднимается выше 38 градусов, но держится почти постоянно, сопровождается кашлем, слабостью. Это другой сценарий пневмонии – возможно, как раз ваш случай.

У детей должны насторожить следующие симптомы: температура выше 38 градусов в течение трех и более дней, одышка, резкая вялость, сонливость.

Знание приведенных признаков необходимо не для того, чтобы заниматься самолечением, а чтобы не тянуть с обращением к специалистам. Окончательный диагноз можно поставить только на основании рентгена грудной клетки и клинического анализа крови.

«Слышала, что при ОРВИ нельзя принимать антибиотики. Неужели это правда? А как же лечиться?»

– Чтобы вызвать воспалительный процесс в легочной ткани, необходимо скопление мокроты и ...возбудитель. Он мирно обитает в носоглотке, и только иммунитет сдерживает его буйное размножение. ОРВИ активизирует бактерии, снижает иммунитет.

Большой ошибкой в такой ситуации является прием антибиотиков или сульфаниламидов. На вирусы эти препараты вообще не действуют, а среди десятка бактерий всегда найдутся такие, которым проглоченный антибиотик «до лампочки». Они-то и вызовут воспаление легких, и это будет не просто пневмония, а пневмония, вызванная микробом, устойчивым к антибиотикам.

Но и это еще не все. Мы уничтожаем одни микробы, а другие, лишившись своих естественных соперников, начинают размножаться. В итоге такой «профилактической» антибиотикотерапии при ОРВИ в 9 раз увеличивается вероятность возникновения пневмонии!

Академик РАМН, директор НИИ пульмонологии А.Г.Чучалин прямо заявил: «Наиболее типичные ошибки российских врачей при лечении бытовой пневмонии состоят именно в назначении сульфаниламидных препаратов или гентамицина».

«Антибиотики нельзя, сульфаниламиды нельзя... А как же лечить пневмонию? И где – неужели обязательно класть в больницу?»

– Лечат пневмонию как в стационаре, так и на дому – в зависимости от тяжести болезни. Чаще все-таки дома. Но как лечат? Вы немножко перепутали. Антибиотики не рекомендуются при ОРВИ. А при пневмонии их применяют. Но главное в этом деле – выбор антибиотика (а это дело врача), его дозы и способ попадания в организм. Игла в мягкое место – отнюдь не лучшее средство доставки лекарства в организм. Не менее 80 процентов всех пневмоний благополучно излечиваются таблетками и сиропами.

Кроме антибиотиков применяют препараты, расширяющие бронхи, например, эуфиллин, витамины, ну и, ясное дело, отхаркивающие средства. Жаропонижающие, конечно, принимать нужно, но стоит также учитывать, что чем активнее сбиваются градусы, тем меньше вырабатывается в организме интерферона – особого белка, нейтрализующего вирусы.

И обязательно много пить. Много пьем – разжижаем кровь, облегчаем удаление жидкой мокроты. Если в комнате жарко и душно или на улице лето, а больной пить упорно не хочет, высокая температура тела становится исключительно опасной. В таком случае обязательно следует использовать жаропонижающие средства.После нормализации температуры тела активно используют разнообразные физиопроцедуры и массаж. Напоследок желательно повторное рентгенологическое обследование – дабы убедиться, что все окончательно «рассосалось».

«Какими народными средствами можно помочь вылечить пневмонию?»

– Это очень хороший вопрос, потому что при ОРВИ и воспалении легких настои, отвары, сборы растений особенно эффективны и к тому же безвредны.

Советую прежде всего пчелиный мед (широко употребляемое домашнее лечебное средство при простудных заболевани-

Алоэ древовидное (столетник) – хорошо известно всем любителям комнатных растений. В диком виде растет в Южной Африке. Лечебные свойства алоэ были известны более 3000 лет назад. Его использовали в Египте, позднее в Индии, Греции, Италии в качестве наружного средства при ожогах, долго не заживающих язвах, ранах. Свежий сок пили при общей слабости для возбуждения аппетита. Из сока получают сабур (выпаренный, сгущенный и затвердевший сок листьев алоэ), дающий при растирании желто-зеленый порошок со своеобразным запахом и горьким вкусом. Сабур обладает слабительным действием, применяется внутрь при атонических, хронических запорах, в малых дозах в качестве горечи для улучшения пищеварения, а также при хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии и для повышения сопротивляемости организма против инфекционных заболеваний. Для улучшения аппетита принимают по 5-10 мл сока из свежих листьев алоэ, который должен применяться сразу после его получения, за полчаса до еды 2-3 раза в день. В русской народной медицине сок свежих листьев применяется также при невралгиях, головных болях и других заболеваниях (см. стр. 31, 32), а в смеси с медом и салом – для лечения туберкулеза; при плохом пищеварении и для регулирования менструаций – по 8-10 капель за прием.

ях). Особенно полезен липовый, который вызывает наибольший потогонный эффект, при пневмонии рекомендуется применять его с горячим чаем или молоком на ночь (1 ст. ложка на 1 стакан чая или горячего молока), с соком лимона (100 г меда и сок одного или половины лимона), малиной и другими лекарственными растениями, обладающими потогонным или отхаркивающим действием. При этом наблюдается взаимно усиливающийся лечебный эффект меда и лекарственного растения. Вот наиболее часто употребляемые рецепты:

- *1 ст. ложку высушенных листьев мать-и-мачехи заварить как чай 1 стаканом кипятка. После того как отвар слегка остынет, процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день как отхаркивающее средство.*
- *Чай из плодов шиповника с медом обладает не только общеукрепляющим эффектом, но и является хорошим профилактическим средством простудных заболеваний.*
- *1 ст. ложку высушенных плодов бузины заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 1/4 стакана как потогонное.*
- *1 ст. ложку липы мелколистной заварить 1 стаканом кипятка. Через 20 минут процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать как потогонное по 1/4-1/2 стакана.*
- *2 ст. ложки сухих (или 100 г свежих) ягод малины заварить 1 стаканом кипятка. Через 10-15 минут добавить 1 ст. ложку меда и в теплом виде принимать как потогонное.*

Во всех перечисленных случаях мед как потогонное средство лучше принимать на ночь, при этом его действие более эффективно.

Можно использовать мед и в качестве противокашлевого средства.

- *В верхней широкой части тщательно вымытой редьки сделать углубление с таким расчетом, чтобы туда вошли 2 ст. ложки жидкого меда. Редьку поместить в какой-либо сосуд в вертикальном положении, накрыть плотной бумагой и настоять в течение 3-4 часов. Взрослым и детям при кашле можно давать по 1 ч. ложке 3-4 раза в день до еды. Не*

забывать принимать перед сном. Наибольшее количество сока дают такие сорта редьки, как зимняя круглая черная или грайворонская.

- *Очень хорошим средством против кашля является сок лимона с медом: 1 лимон варить в небольшом количестве воды на медленном огне не более 10 минут. Вынув лимон из воды, разрезать пополам и из каждой половины отжать сок. К соку лимона добавить 2 ст. ложки глицерина, размешать и до краев стакана налить мед. Применять при редком кашле – 1 ч. ложку в день; если кашель по ночам – 1 ч. ложку выпивать перед сном, а вторую ночью – во время пробуждения от кашля. При очень сильном и частом кашле – 1 ч. ложку утром натощак, ложку – перед обедом и после обеда, перед ужином и после ужина и на ночь. С уменьшением кашля уменьшают частоту приемов.*

- *К 1 ч. ложке меда добавить 2 ст. ложки семян аниса (см. стр. 17) и щепотку соли. Все это залить 250 мл воды (1 тонкий стакан) и довести до кипения, а затем процедить. Принимать по 2 ст. ложки каждые 2 часа.*

Можно приготовить бальзам:
столетник (см. стр. 29) – 250 г
кагор марочный – 0,5 л
мед незасахаренный – 350 г.

Для этого нужно не поливать столетник 2 недели до срезания листьев, затем листья столетника вытереть от пыли (не мыть), мелко порезать, положить в стеклянную банку, залить кагором и медом, хорошо смешать. Настоять 9 дней в прохладном месте (можно 14 дней). Затем процедить, отжать. Принимать по 1 ч.ложке 3 раза в день.

- *2 ст. ложки свежего сливочного масла, два желтка, 1 ч. ложку муки и 2 ч. ложки меда тщательно перемешать. Принимать при кашле по 1 ч. ложке 4-5 раз в день до еды.*

- *Можно использовать следующую смесь:*

мед (лучше липовый) – 1300 г
мелко нарубленные листья алоэ – 1 стакан
оливковое масло– 200 г
березовые почки – 150 г
липовый цвет – 50 г.

Перед приготовлением сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное место. Растопить мед и добавить в него измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдельно в двух стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет, прокипятить 1-2 минуты. Влить процеженный и отжатый отвар в остывший мед. Размешать и разлить в две бутылки, добавив в каждую поровну оливкового масла. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

● *Пчелиный прополис смешать со сливочным маслом в пропорции 15 г прополиса на 100 г масла и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 1,5 часа после еды с теплым молоком.*

Для лечения пневмонии рекомендуются следующие сборы лекарственных растений.

● *Мать-и-мачеха (листья) – 5 г*
черная бузина (цветки) – 5 г
спаржа – 5 г.

Эту смесь заварить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить как чай 3 раза в день.

● *Почки сосновые – 1 часть*
подорожник (листья) – 1 часть
мать-и-мачеха (листья) – 1 часть.

4 ч. ложки смеси настоять 2 часа в стакане холодной воды. Кипятить 5 минут, процедить. Принимать 1 стакан в течение дня за 3 приема.

● *Молодой столетник (алоэ), 1 ч. ложку соли. Измельчить столетник, смешать с солью и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.*

● *Мать-и-мачеха (листья) – 2 части*
березовые листья – 1 часть
ромашка аптечная – 2 части
багульник (трава) – 2 части
душица (трава) – 1 часть.

Все измельчить, хорошо смешать (2 ст. ложки смеси на 500 г крутого кипятка), кипятить 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Однолетнее травянистое растение с ветвистыми лежачими листьями. Для многих – злостный сорняк. Однако... Установлено, что препараты спорыша повышают скорость свертывания крови, снижают кровяное давление, тонизируют мускулатуру матки, увеличивают мочеотделение, а также амплитуду дыхательных движений. Ценится как тонизирующее средство. Особо полезен для пожилых людей. В народной медицине водный настой спорыша пьют при туберкулезе, заболеваниях органов дыхания (см. стр. 34), лихорадке, болезнях печени и желчного пузыря, при общем недомогании и различных кровотечениях, иногда как вяжущее при дизентерии. Считается действенным средством для удаления камней из желчного и мочевого пузыря (столовую ложку травы на стакан кипятка, настаивают час и пьют по столовой ложке 2-3 раза в день). Настои травы применяют как противоопухолевое средство, а также для лечения болезней, связанных с нарушением обмена веществ, в том числе и ожирения. Наружно соком травы лечат свежие раны. В отваре травы парят ноги при различных травмах. Траву лучше всего собирать в июле.

● *Спорыш (трава) — 1 ч. ложка (см. стр. 33)*
мать-и-мачеха (листья) — 1 ч. ложка
бузина черная (цветки) — 1 ч. ложка.

Заварить стаканом кипятка, настоять 25-30 минут. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

● *Взять в равных частях: траву спорыша, плоды аниса (см. стр. 17), плоды укропа, почки сосновые, траву чабреца, мелкоизмельченный корень солодки. 4 ч. ложки смеси залить 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настоять 2 часа, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 2-3 минуты, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана в день за 30 минут до еды.*

● *1 ч. ложку душицы заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.*

● *Трава душицы — 1 часть*
корень алтея — 2 части
листья мать-и-мачехи — 2 части.

1 ст. ложку сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды как отхаркивающее средство.

● *Щепотку цветков крапивы заварить 4 стаканами кипятка. Пить как чай в качестве отхаркивающего средства.*

● *Один стакан промытого овса с шелухой залить 1 л молока и варить в течение часа на медленном огне. Процедив, пить горячим, можно с маслом и медом. Особенно полезно принимать на ночь, но в термосе отвар хранить нельзя, так как он быстро скисает. Применяется преимущественно у больных с тяжелой пневмонией, у ослабленных больных.*

В качестве отхаркивающих и противокашлевых средств можно использовать:

● *Девясил (см. стр. 81). 20 г измельченных корней варить на медленном огне 10 минут в стакане воды, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 минут до еды.*

● *Подорожник. Взять 1 ст. ложку сухих листьев подорожника на стакан кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за 20 минут до еды и при приступах кашля.*

● *Сосновые почки. 1 ст. ложка почек на стакан крутого кипятка, настоять, укутав, 30-40 минут, процедить. Принимать по 1-2 глотка при позывах на кашель.*

● *Разрезанный пополам горячий картофель положить на грудь и спину на несколько листов бумаги, укутав, держать, пока не остынет.*

● *20 г полыни настоять в 0,5 литра водки — чем дольше, тем лучше, но не менее 24 часов. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день и перед сном.*

● *Смешать свежевыжатый сок моркови с молоком в равных пропорциях. Принимать при кашле 5-6 раз в день.*

● *Растереть яичные желтки с сахарным песком добела. Смесь увеличится в объеме в 2-3 раза. Это средство называется «гоголь-моголь» и помогает при кашле.*

● *Черную редьку вымыть, очистить и нарезать кубиками, сложить в кастрюлю, посыпать сахаром и «томить» в духовке часа два. Готовую смесь процедить, остудить и разлить в бутылки. Хранить в холодном месте. Перед употреблением наливать в горячую ложку, чтобы сок был теплым, и принимать по 1 ч. ложке 5-6 раз в день и перед сном при кашле.*

Рекомендую также потогонные и жаропонижающие сборы:

● *Липа (соцветия) — 20 г*
малина обыкновенная (плоды) — 20 г.

2 ст. ложки сбора заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 10 минут, процедить через марлю. Пить горячим.

● *Ива (кора) — 20 г*
мать-и-мачеха (листья) — 20 г
душица (трава) — 10 г.

Приготавливать и принимать, как первый сбор.

И совсем простой, но эффективный рецепт: заварить стаканом кипятка 4 ч. ложки измельченных листьев мать-и-мачехи, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Подготовила Людмила СЛАВИНА.

ВАСИЛЬКИ В ГЛАЗАХ

«Как чиста вода эта, так чтобы глаза мои были чисты», – говорили в старину на Руси, набирая ключевой воды в пузырек и бросая в родник копеечку, чтобы сбылось. Целитель-травница с сорокалетним стажем Надежда Семеновна КОЗЫМАЕВА предлагает вашему вниманию другие народные методы сохранения чистоты зрения.

Для укрепления глаз полезно потереть лоб, виски и за ушами, а глаза смачивать холодным недопитым чаем. Полезно промывать глаза соком свежего клевера. Хорошо также:

– взять вишневый клей, замочить его в воде и промывать этой водой глаза, после чего вытирать их насухо;

– 100 г свежих лепестков цветков шиповника залить стаканом воды, варить 4 часа, применять в виде примочек.

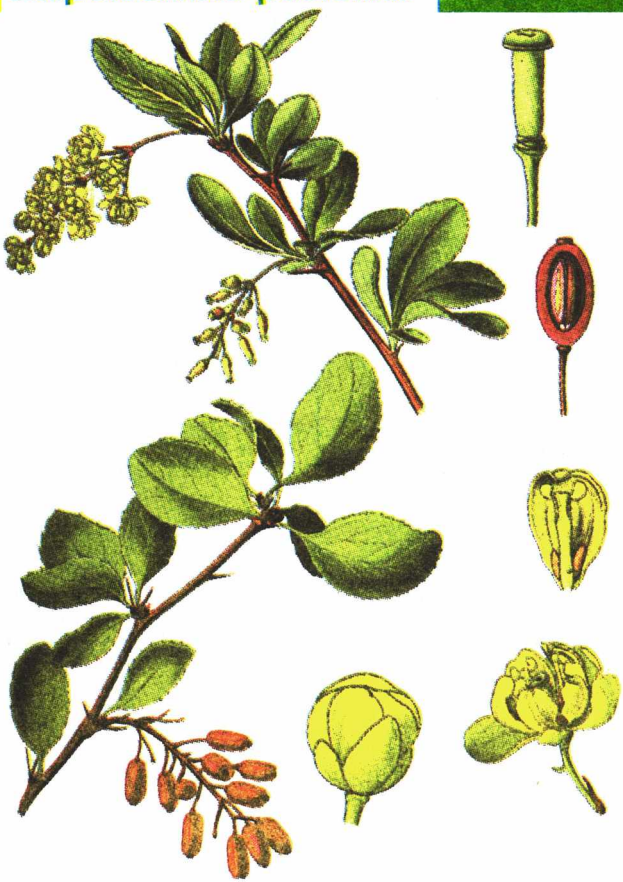
При воспалении слизистой оболочки глаз нужно применять примочки из настоя цветков василька в качестве противовоспалительного и дезинфицирующего средства. 1-2 ч. ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять час, процедить.

При гноящихся глазах рекомендуется делать примочки из отвара ягод шиповника. 1 ст. ложку ягод заварить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 5 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить и пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды.

При болезнях глаз делают примочки из огурцов: 1/2 стакана крутого кипятка, 1/2 стакана огуречной кожуры, 1/2 ч. ложки соды.

Для лечения конъюнктивита – 2 свежих яичных белка смешать с 1/5 стакана кипяченой воды. Дать постоять 40 минут в теплом месте и этой массой смазывать больное место за 15 минут до сна.

Также при конъюнктивите промывают глаза настоем чабреца (1 ч. ложка на 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить).



Барбарис обыкновенный – многолетний ветвистый колючий кустарник с мелкими красными продолговатыми плодами. Используются листья барбариса обыкновенного, а также листья барбариса амурского, произрастающего в лесах Приморского и Хабаровского краев. Листья собирают сразу после цветения кустарника. Настойка из листьев барбариса обыкновенного, как и барбариса амурского, обладает кровоостанавливающим, повышающим свертываемость крови и желчегонным действием. Препараты барбариса обыкновенного вызывают понижение тонуса желчного пузыря, приводят к улучшению оттока желчи, уменьшению болей и снижают воспалительный процесс (см. стр. 39). Наиболее активным действующим веществом барбариса считают алкалоид берберин, обладающий антибактериальной активностью.Корень и кору барбариса обыкновенного применяют при заболеваниях печени, камнях в печени, желтухе, воспалении почек, мочевого пузыря, при подагре, ревматизме, радикулите. Плоды и кора корней барбариса обыкновенного применяются как кровоостанавливающее и противопоносное и желчегонное средство, а также как возбуждающее аппетит. Молодые листья можно употреблять вместо щавеля для приготовления зеленых щей; плоды, свежие и высушенные, кладут в супы для сообщения кисловатого вкуса; незрелые плоды могут заменять каперсы, а мякоть зрелых может заменить лимон. В Голландии молодые свежие листья употребляют в салат.

Сухие листья топинамбура (земляной груши) и табака растереть в пудру, просеять. При ослаблении зрения после перенесенной болезни или вследствие старости следует несколько раз в день нюхать смесь порошков этих растений.

Для улучшения зрения рекомендуется пить чай, заваренный на листьях или сушеных ягодах черники. Листья черники следует собирать до ее цветения. 1 ст. ложку листьев залить стаканом кипятка и пить 4 раза в день за 30 минут до еды.

Употребление ягод черники в любом виде обостряет зрение и помогает при куриной слепоте.

При глаукоме пить по 1/5 г мумиё 2-3 раза в день. Утром натощак, днем за полчаса до еды, вечером перед сном. Пить 10 дней. Перерыв – 5 дней.

При ячмене 4-5 лавровых листьев настоять в 1/4 стакана кипятка и, остудив, выпить.

Млечным соком одуванчика можно свести бельмо. Закапывать в глаз по 1 капле 1-2 раза в день. Также для рассасывания бельма и улучшения зрения постоянно пить в течение 3 месяцев отвар корневищ аира.

Настои и отвары из листьев шалфея используют для промывания глаз при блефарите. При процессах нагноения глаза следует ежедневно промывать раствором борной кислоты и прикладывать на ночь к глазам свежий творог в марлевой салфетке.

При гноящихся глазах делать на ночь примочки из отвара листьев и цветков календулы.

При катаракте и любом ухудшении зрения очень полезно пить в больших количествах крепкий зеленый чай.

При трахоме рекомендуется натирать веки кашицей из листьев инжира.

При значительном ухудшении зрения закапывать по 1 капле процеженный через вату сок репчатого лука. Будет жечь, но потерпите. Курс – 10 дней. Одновременно 3 раза в день пить по 1 ст. ложке рыбий жир.

Близорукость хорошо лечится ягодами клюквы: ежедневно следует съедать не менее 1/2 стакана ягоды (можно с медом или с сахаром).

Для улучшения зрения в течение месяца пить ежедневно 1/3 стакана сока ягод рябины красной.

Полезно для улучшения зрения ходить на зеленое поле и смотреть на него в течение 1 часа, повернувшись спиной к солнцу.

Для укрепления зрения 2-3 раза в день смачивать веки настойкой (1:10) корня валерианы.

Если ослабли глаза, ежедневно легонько протирайте мятным маслом брови, лоб, виски. Или налейте масло в ладонь, разотрите, а затем держите ладони перед раскрытыми глазами, не прикасаясь к ним, в течение 5 минут.

Чтобы поддерживать остроту зрения, следует каждое утро своей голодной слюной смачивать глаза и дать слюне засохнуть. Или смачивать глаза отваром (1:10) семян укропа или укропной водой (продается в аптеках).

При нарушении зрения на нервной почве: сварить вкрутую куриное яйцо, разрезать его пополам и наложить полусферу белка на больной глаз на несколько минут так, чтобы белок плотно прилегал к коже вокруг глаза, не касаясь его.

Полезно регулярно делать примочки соком граната, выжав его с мякотью и сварив с медом в печи, а также ежедневно смачивать глаза настоем аниса.

Проясняет зрение растертый корень лилии, если его накладывать на глаза. Не менее эффективно действует применяемая ежедневно (1 ст. ложка утром) настойка имбиря.

Для улучшения зрения хорош салат из весенней крапивы: обдайте пучок растения кипятком и, когда вода стечет, посолите и заправьте сметаной. Поможет вашим глазам и салат из травы портулака, а также настои и отвары из нее. Полезно также смазывать глаза оливковым маслом.

При ухудшении зрения помогут повязки из листьев кориандра, надо их прикладывать к глазам на 20 минут 1-2 раза в день.

Настой из листьев барбариса (см. стр. 37) – пить по 1/2 стакана 3 раза в день – поможет улучшить зрение и действует как общеоздоровительное средство.

Благотворно влияет на зрение виноград. Взять промытую ягоду сладкого винограда, снять кожицу и несколько раз провести виноградиной по нижнему веку, не закрывая глаза, чтобы виноградный сок наполнил его.

Для очищения глаз и обострения зрения полезно открывать глаза в воде.

Будьте здоровы!

Адрес: 654018 г. Новокузнецк, а/я 1243.

РЕДИС – ПЕРВЫЙ ОВОЩ ВЕСНЫ

Редис, или, как его называют в народе, редиска, – первый свежий овощ после долгого зимнего перерыва. Ранний редис представляет особый интерес как первый источник натуральной аскорбиновой кислоты. Впрочем, высокая урожайность и скороспелость редиса позволяют чуть ли не круглый год пополнять организм витаминами. Пучок редиски по содержанию витамина С вполне заменит пол-лимона, три помидора или десяток слив. За сезон можно вырастить три-четыре урожая редиса. Среди отечественных средне- и раннеспелых сортов наиболее распространены Розово-красный (с белым кончиком), Рубин, Красный великан, Софит, Вариант, Моховский.

Ранний посев (начиная с первой декады апреля до конца мая) осуществляют в пленочных теплицах или под временными укрытиями на грядах. В течение лета редис сеют на грядах или ровной поверхности. Последний срок посева – вторая декада июля.

Редиска отлично возбуждает аппетит. От одного только вида этих маленьких ярко-красных шариков, согласитесь, слюнки текут. Ферменты, содержащиеся в редиске, помога-

ют лучше усваивать белковую пищу, усиливают обмен веществ. А это важно для тех, кто страдает ожирением, сахарным диабетом или подагрой.

Кожура у правильно выращенного редиса должна быть гладкой, ровно окрашенной, без черных крапинок (это знак гниения). А ботва – сочной и зеленой, а не вялой и желтой. Свежий редис на ощупь – твердый. А мягкий редис внутри обычно рыхлый и суховат на вкус.

Редис содержит калий, натрий,кальций, фосфор, магний, железо, витамины РР, С. Содержит редис также тиамин, рибофлавин и никотиновую кислоту. Горчичные масла придают редису своеобразный привкус. Салаты из редиса обладают умеренным желчегонным, противоотечными свойствами, способствуют лучшей перистальтике и опорожнению кишечника.

Из-за большого количества эфирных веществ не следует есть много редиса тем, кто страдает хроническими заболеваниями желудка, двенадцатиперстной кишки, поджелудочной железы, печени и желчного пузыря, а также сердечно-сосудистой системы.

Сок редиса, получаемый из листьев и корнеплодов, хорошо влияет на слизистые оболочки, помогает восстановить их тонус. Однако неразбавленный сок редиса пить не следует, поскольку он вызывает сильную реакцию со стороны организма. Хороший результат получается, если употреблять сок редиса в смеси с морковным соком в течение часа после того, как вы пили сок хрена. В этом случае он очистит организм от слизи, которую уже растворил сок хрена, исцелит пораженные участки слизистой, успокоит. Причиной образования слизи в организме бывает чрезмерное употребление молока и молочных продуктов, круп и хлеба, особенно из муки мелкого помола.

В современной медицине из семян редиса получают активное антимикробное вещество – рафанин, который применяется при лечении стафилококковых инфекций, дифтерии, брюшного тифа и некоторых грибковых заболеваний.

В диетических целях лучше употреблять редис в пищу протертым.

Поскольку по пищевым и лечебным свойствам редис во многом сходен с редькой, то в лечебном и диетическом питании обычно его рекомендуют при тех же заболеваниях, что и редьку ***(см. «Предупреждение» № 10 за 2008 г.)***.

Многие любят есть редиску без кулинарных ухищрений, особенно самые первые созревшие плоды: снимут их прямо с грядки, оботрут, просто обмакнут в соль и откусывают кусочек красного (снаружи) плода (корнеплода) с белым хвостиком и белоснежной сердцевиной и, похрустывая, уминают с черным хлебом.

И тем не менее редиска по праву считается королевой весенних, а также и летних салатов. Вот рецепты некоторых из них.

Салат из редиса «Весенний». 20 редисок с листьями, 20 молодых листочков одуванчика, 4 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, 4 ст. ложки растительного масла, горчица, соль. Листья редиса измельчить, смешать с мелко нарезанным зеленым луком, заправить растительным маслом, добавить по вкусу готовую горчицу. На блюдо положить хорошо промытые листья одуванчика, на каждый листик положить приготовленную смесь, сверху выложить красный редис.

Салат из редиса с творогом. Редис – 150 г, творог – 200 г, петрушка или укроп (зелень) – 20 г. Редис перебрать, промыть, нарезать соломкой, смешать с творогом, посыпать рубленой зеленью.

Салат освежающий с редисом и яблоками. 5 штук редиса, 1 морковь, 1 яблоко, 4 зубчика чеснока. Редис, морковь, яблоко тщательно вымыть щеткой, очистить, снова вымыть и натереть на мелкой терке. Массу равномерно перемешать. Добавить измельченный чеснок.

Редис с картофелем. 10 штук редиса с листьями, 3 картофелины, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки нарубленного зеленого лука, соль. Листья редиса отделить от корнеплодов, промыть и измельчить. Корнеплоды нарезать кружочками. Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук мелко нарубить. На дно кастрюли уложить листья редиса, на них картофель. Овощи залить горячей

подсоленной водой, варить 5-7 минут и настаивать без нагревания 8-10 минут. Отвар слить и использовать как напиток. Отваренный с листьями картофель смешать со свежим редисом, зеленым луком, растительным маслом.

Салат из редиса и огурцов. 200 г редиса, 2 свежих огурца, 5 ст. ложек салатной заправки, укроп, 1 луковица. Редис и огурцы нарезать тонкими ломтиками или брусочками, добавить мелко нарубленный укроп и заправить салатной заправкой, в которую добавить мелко нарезанный лук. Все перемешать, выложить в салатницу и украсить кружочками редиса и укропа.

Салат из редиса с сыром. Редис очистите и на 15-20 минут опустите в холодную воду. Мелко нарежьте зеленый лук. Уложите слоями выдержанный в воде и нарезанный кружочками редис и лук, посыпьте твердым сыром, измельченным на крупной терке, и положите маленькие кусочки сливочного масла.

Салат из редиса с печенью. 150 г говяжьей печени, 300 г редиса, 60 г сметаны, жир для жаренья, соль, перец, зелень петрушки и укропа, сахар. Редис промыть, нарезать кружками. Печень промыть, зачистить и порезать мелкими кусочками, посолить и посыпать сахаром. Положить в хорошо разогретую сковороду и жарить в собственном соку в течение 5 минут, затем добавить жир и обжарить до готовности, помешивая. Смешать печень с редисом, посолить, поперчить, полить сметаной и посыпать свежей зеленью.

Суп из редиса с кефиром. Редис – 150 г, кефир – 400 г, петрушка или укроп (зелень) – 40 г. Редис перебрать, промыть, нарезать соломкой, соединить с кефиром, посыпать зеленью (подать в глубокой тарелке).

Бутерброд из редиса с творогом. Диетическое блюдо (белковое). Редис натереть на крупной терке, смешать с протертым творогом, уложить полученную массу на ломтики хлеба, смазанные маслом. По вкусу посыпать солью, сахаром или перцем. Сверху на бутерброд положить веточку петрушки или укропа.

Борис БОЧАРОВ,
кандидат биологических наук.

К ВАМ СПЕШАТ КОЛОКОЛЬЧИКИ АПРЕЛЯ

У него красивое название – примула, первоцвет. Это растение в числе первых встречает своими нежными колокольчатыми желтыми цветками весну, застилая порой сплошным цветущим ковром лесные опушки. Растение любимо народами многих стран. По английским преданиям, в его желтых колокольчиках прячутся гномы. Жители германских земель наделяли цветок магической силой, из него готовили колдовские отвары и приворотные зелья. Путники брали первоцвет с собой в дорогу как оберег. А древние греки считали примулу избавительницей от всех болезней, называя ее «цветком двенадцати богов». А они были мудрыми, древние греки...

Сколько же наименований дал цветку наш народ! Баранчики, баранцы, барашки, веснянка, ключики (цветки, свисающие со стеблей, и впрямь похожи на связки ключей!), звоночки, звоники, камчужная трава, козлечник, котики, коровьи слезы, куделька, кукуричка, ледуночка, лесное зелье, мякушка, николайчики, медунка, петушки, пролеска, перелет, сережки, сорочьи лапки... Вот сколько – не все еще названия перечислила! Примулу охотно разводили, да и теперь разводят в садах – выведено множество разновидностей цветка. Мы же ведем речь о полевом и лесном обитателе. Растение содержит множество целебных веществ: тритерпеновые сапонины, гликозиды (примулаверин, примверин), флавоноиды, аскорбиновую кислоту, каротин, микроэлементы кроветворного комплекса, среди которых много марганца.

Наши предки умели готовить немало вкусных блюд из первоцвета. И во многих странах первоцвет – непременная

Другие названия растения – баранчики, ключики, примула. Это многолетнее травянистое растение распространено в лесостепной и степной зонах Западной Сибири, в Забайкалье и на юге лесной зоны, в лесостепной зоне европейской части страны. Растет в смешанных лесах, между кустарниками и на лесных лугах. В народной медицине настой из корней и листьев применяют с незапамятных времен. Более подробно о лечебных свойствах и способах применения растения читайте на стр. 44-47. Из листьев готовят салат, обладающий пряным запахом и сладковатым вкусом. Он особенно показан при гипо- и авитаминозах. Листья собирают во время цветения, быстро сушат на солнце или в печи. При медленной сушке резко снижается содержание аскорбиновой кислоты. Корневища с корнями копают весной или осенью, очищают от земли и от стеблей, немного провяливают на воздухе и сушат. Цветки (одни венчики, без чашечек) заготавливают в апреле – мае.

весенняя приправа, салатная зелень. Только один-единственный листочек растения восполняет дневную потребность нашего организма в витамине С. Не забывайте об этом, дачники-огородники! Столь же полезными лечебными и вкусовыми качествами обладает и медуница (легочница). Советую применять первоцвет и медуницу вместе – лечебный эффект только повышается.

Первоцвет-примула издавна применяется для лечения эмфиземы легких, непрекращающегося кашля, хронического и острого бронхита, туберкулеза легких. Поможет растение также при заболеваниях почек и мочевого пузыря, общем упадке сил, при хронических запорах и бронхиальной астме. Употребляйте настои и отвары растения при анемии, авитаминозе, невралгии, неврозах, мигрени. Первоцвет эффективен при отеках, при нарушениях менструального цикла, при тяжелом климаксе, при слабости организма, вялости, отсутствии аппетита, при бледности кожи, разрыхлении десен, пародонтозе (жуйте листья или порошок из них). Особенно помогает первоцвет людям с повышенной нервной возбудимостью, подверженным истерии (отличные результаты совместно с шикшей), а также тем, кто сильно реагирует на перемены погоды. Сухие листья заваривают и пьют как чай по половине стакана три раза в день. Такой чай необходим при авитаминозе, после тяжелых болезней, при ослабленном иммунитете (очень хорошо – с красной щеткой или ятрышником). Поможет при бессоннице (с шикшей), при сердечных перебоях (с астрагалом, желтушником), при ревматизме, подагре.

Рецепт настоя: 2 ст. ложки нарезанного растения (можно и не резать) залить 2 стаканами кипятка, настоять 15-20 минут. Пить небольшими глотками в течение дня при всех простудных заболеваниях, при болезнях легких. При раке легких дополнительно применяют чистотел, чернокорень, дурнишник, аконит, белое каменное масло.

Первоцвет способен улучшить зрение: 2 ст. ложки травы заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1,5 часа, пьют по 1/2 стакана 3 раза в день, закапывают по 1-2 капельки в глаза на ночь. Лучшего результата можно добиться, если применять первоцвет совместно с очанкой (глазная трава).

И, конечно, рецепт для женщин: как омолодить кожу.

Можно пить первоцвет и сделать лосьон для лица, залив листки растения водкой в соотношении 1:5. Но у меня сохранился уникальный старинный рецепт для омоложения и регенерации кожи. Он обладает удивительной силой: устраняет складки, разглаживает морщины, выводит пятна, прыщи, снимает покраснения, раздражения. 5 ст. ложек измельченного сухого первоцвета, 2 ст. ложки корней девясила, 2 ст. ложки корней окопника залить 0,5 л водки. Настаивать 1 месяц. Протирать лицо утром и вечером (чистую кожу). Или: эти же компоненты поместить в кастрюльку и залить 0,7 л вина «Алиготе» (белого, сухого, можно другой марки), кипятить на медленном огне 15-20 минут. Остудить. Процедить. Перелить в бутылку. Протирать кожу нежно, слегка увлажняя. Не смывать! Процедуру выполнять ежедневно утром и вечером. Этот рецепт помогал многим женщинам на протяжении многих веков!

Наступила весна. Выйдите из дома. Может, вам повезет и вы услышите песню цветов и гномов, звон колокольчиков весны. Пусть цветы поспешат к вам на помощь!

Адрес: Климовой Ольге Викторовне,
353440 Краснодарский край, г. Анапа,
Главпочтамт, до востребования.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Пришел мужик к психиатру:

– Доктор, у меня все плохо: здоровья нет, денег нет, никто меня не любит...

– Ну, батенька, сейчас мы это поправим. Садитесь поудобнее, закройте глаза и повторяйте за мной: «У меня все хорошо, я здоров, богат и благополучен. Я люблю и любим...»

Мужик открывает глаза:

– Я рад за вас, доктор!

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

НЕ СЫПЬТЕ СОЛЬ В ТАРЕЛКУ

Мне 60 лет. Страдаю остеохондрозом и гипертонией. Какое средство мне поможет справиться с этими недугами, почувствовать себя нормальным человеком?

Анастасия Семеновна Баринова, г. Тула.

Нашей читательнице отвечает кандидат медицинских наук Ефим Наумович ПЕВЗНЕР:

– Не так давно британские ученые нашли связующее звено между этими двумя заболеваниями: им оказалась... соль. Это исследование вызвало настоящую сенсацию в научном мире. О свойстве соли задерживать воду в организме и вызывать набухание артериальных стенок, которое способствует повышению давления, врачи знали давно. Еще полвека назад они не сомневались и в том, что «белый враг» накапливается в позвоночнике: отложение солей считали главной причиной остеохондроза. Со временем выяснилось: подобное определение заболевания в корне неверно – наросты на позвонках образуются из-за неравномерной нагрузки, а не потому, что организм превратился в соляные копи.

И вдруг открылись новые обстоятельства: оказывается, натрий, входящий в состав поваренной соли, выводит из организма кальций, делая позвонки менее прочными. При его недостатке позвонки «проседают», расплющиваются, разрушаются, словом, позвоночный столб уступает натиску остеохондроза. Особенно активно теряет кальций костная ткань у женщин, вступивших в пору осени жизни: таковы последствия эндокринной перестройки, сопутствующей кли-

максу. Причем у зрелых дам с нормальным давлением возрастное снижение плотности костей происходит вдвое медленнее по сравнению со сверстницами, страдающими гипертонической болезнью. Британские исследователи советуют им сократить потребление соли хотя бы наполовину.

Готовьте без соли, для лучшего вкуса сбрызните готовое блюдо лимонным соком и посыпьте мелко нарезанной свежей зеленью. Ежедневная норма соли – четверть чайной ложки. Маловато для вас? Купите в аптеке специальную соль для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, обогащенную калием: и сердцу полезно, и позвоночнику не во вред!

САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Много раз читала, что сахар употреблять вредно и лучше вместо него использовать сахарозаменители: сахарин, аспартам... Вроде бы в таком случае пища делается сладкой, но калорийность ее не увеличивается. А недавно услышала, что в Канаде, например, сахарин запрещен. Пожалуйста, объясните, полезны или вредны сахарозаменители, стоит ли их употреблять?

Евдокия Петровна Макеева, г. Москва.

Нашей читательнице отвечает врач-диетолог Олег Иванович КАСАТКИН:

– Действительно, существуют низкокалорийные сахарозаменители, которые не усваиваются организмом и поэтому имеют практически нулевую калорийность. Самые распространенные из них: сахарин, цикламат натрия, аспартам.

Врачи рекомендуют их людям, больным сахарным диабетом, так как они помогают избежать повышения уровня сахара в крови. Эти сахарозаменители не участвуют в углеводном обмене, но в то же время провоцируют переедание. И это только цветочки. Дело в том, что синтетические сахарозаменители еще и опасны для здоровья!

Эксперименты, проведенные на собаках, показали, что прием больших доз сахарина вызывает образование опухолей. Кроме того, замечено, что сахарин способствует обострению желчнокаменной болезни. Именно поэтому, как вы правильно написали, в Канаде и некоторых других странах он запрещен.

Цикламат натрия нельзя принимать при почечной недостаточности, а также во время беременности и кормлении ребенка грудью. Попадая в желудок, под действием живущих там бактерий он превращается в циклагексиламин – вещество, до конца не изученное. Видимо, поэтому цикламат натрия запрещен в США и странах ЕЭС. В России же из-за низкой цены распространен достаточно широко.

Отдельного разговора заслуживает самый популярный сахарозаменитель нашего времени – аспартам. Его добавляют в жевательные резинки, в напитки серии «лайт» и «дайет» (кока-кола лайт, пепси-кола лайт и т.д.) и многое другое. Он присутствует в более чем 6000 наименованиях продуктов, таких, как детские витамины, лекарства, диетические напитки и практически в любом ресторанном диетическом блюде.

Возьмите наугад любой напиток в магазине – в девяти случаях из десяти он будет на аспартаме (иногда его называют «нутрисвит»). Дело в том, что его использование в производстве напитков фантастически выгодно – он в 200 раз слаще сахарозы. Но аспаратам химически нестабилен. При нагревании до температуры 30 градусов из аспартама в газированной воде выделяется формальдегид – вещество с резким запахом, канцероген класса А. По классификации он относится к той же группе веществ, что и мышьяк с синильной кислотой. В малых дозах формальдегид является причиной развития неврологических заболеваний.

Вот почему надпись на бутылке колы «Пейте охлажденным» – это не забота о наших вкусовых ощущениях! Это жизненно важное предупреждение и сигнал тревоги!

В США существует Управление по контролю за качеством медикаментов и косметических средств. Оно получило уже десятки тысяч жалоб на аспартам. Так что ответ на ваш

вопрос о пользе или вреде сахарозаменителей представляется мне очевидным. Употреблять их можно только по рекомендации врача (при сахарном диабете, например) и следует делать это с большой осторожностью.

«ПОЗА ЛЬВА» ОТ ПРОСТУДЫ И АНГИНЫ

Давно пытаюсь приобщиться к йоге. Как-то давно прочитала об одном упражнении, похожем на йогу: это втягивание языка глубоко в гортань. Действительно ли оно полезно и можно ли его сочетать с другой известной йоговской асаной – «позой льва»?

Валентина Ивановна Шантырева, г. С.-Петербург.

Нашей читательнице отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– Да, упражнение это действительно очень полезное. В йоге оно называется *кхечари-мудра* и предназначено в основном для активизации работы мозга и развития сознания. Но горло им также хорошо тренируется. Поэтому на практике *кхечари-мудру* иногда используют вместе с «позой льва».

Несколько слов о самой «позе льва» (*симхасана*). Название это известно еще с давних времен: поза напоминает льва, издающего рык, при котором лев полностью высовывает язык наружу. «Поза льва» очень полезна для здоровья, поскольку устраняет различные недуги в области горла, глаз и рта. Замечено, что в некоторых случаях она избавляет даже от хронической ангины. Нередко ее рекомендуют и для заикающихся людей, так как практика *симхасаны* нормализует речь, развивает сильный и красивый голос.

Исходное положение: сядьте на пятки (*ваджрасана*), разведите колени пошире в стороны и, если возможно, повернитесь лицом к Солнцу. Наклонитесь вперед, опираясь на прямые руки, и упритесь ладонями в пол между коленями (если руки гибкие, разверните ладони наружу, пальцами назад). Есть и более простые варианты «позы льва», например, сидя на кра-

ешке стула. А для йогов со стажем существует сложная поза – *пурна-симхасана*, когда ноги складываются в «лотос». В этом варианте «поза льва» становится еще эффективнее.

Выполняется «поза льва» так: на вдохе откиньте голову назад, откройте рот, как можно больше высуньте язык и старайтесь коснуться подбородка кончиком языка. Широко откройте глаза и направьте взгляд в точку между бровями. Затем на выдохе голову наклоните вперед и кончиком языка потянитесь вверх-назад, в сторону гортани (*кхечари-мудра*). Повторите цикл несколько раз в ритме своего дыхания. Это очень полезно для горла и верхних дыхательных путей.

Помните, что нужно постоянно держать горло в напряжении: все время вытягивайте язык. Ни в коем случае нельзя его расслаблять. Нужно тянуть и тянуть: только тогда будет эффект.

Йоговская «поза льва» стимулирует приток крови к горлу, хорошо массирует его мышцы и связки. Эта поза, несмотря на свой необычный и устрашающий вид, очень эффективна при профилактике и лечении горла. Для поддержания общего здоровья достаточно находиться в «позе льва» в течение 10 дыхательных циклов ежедневно. Если болезнь только начинается, упражнение выполняют каждые 2 часа, если же горло уже побаливает – каждые 30 минут.

При ангине важно соблюдать постельный режим и «йоговскую», то есть растительно- молочную диету. Если это возможно, хорошо поголодать 1-2 дня. А вот пить желательно побольше: обильное теплое питье не только выводит инфекцию из организма, но и согревает горло. Полезны чай с лимоном, морс из клюквы, отвар шиповника и напитки – зеленый или травяной чай. Хорошо также почаще полоскать горло: солью, содой, настоем шалфея, зверобоя или ромашки.

Помните, что для полного оздоровления горла необходимо также поддерживать в чистоте нос и носоглотку. Для этого в йоге существует специальная процедура *очищения носа (нети). О ней мы уже писали раньше (см. «Предупреждение» №12 за 2008 год).*

ЗДОРОВЫЕ НОГИ НЕ ПОТЕЮТ

Хочу поделиться с вами своей бедой, о которой неудобно говорить даже с врачом: у меня сильно потеют ноги. Каждый день мою их с мылом, меняю носки и стельки, но все равно ничего не могу поделать. Может, что-нибудь посоветуете из рецептов народной медицины?

Михаил Воронин, г. Воронеж.

Нашему читателю отвечает врач-дерматолог высшей категории Владимир Иванович СУХОВ:

– Причиной потливости и неприятного запаха от ног чаще всего являются грибковые поражения кожи стопы и межпальцевых пространств. На ногах кожа более толстая и грубая, чем на других участках тела, кроме того, обувь создает «парниковый» эффект, который любят патогенные грибки. Кожа стоп подвержена микротравмам, потертостям, мозолям. Все это создает идеальные условия для развития грибковых заболеваний и присоединившихся к ним «попутчиков», благодаря которым развивается повышенная потливость и неприятный запах. Для лечения грибковых заболеваний существует немало эффективных лекарственных средств, но вполне можно вначале попробовать обойтись рецептами из арсенала народной медицины.

Приготовьте пудру для ног из коры дуба. 250 г коры дуба измельчить до порошкообразного состояния. Припудривать ноги порошком каждый день перед надеванием обуви.

Настой для ножных ванночек с овсяной соломой. Измельчить 7-10 ст. ложек коры дуба, порубить 250 г овсяной соломы. Смешать измельченные растительные компоненты. Сбор залить горячей водой, поставить на огонь, довести до кипения, но ни в коем случае не кипятить. Дать настояться 1 час, полученный настой процедить. Делать ножные ванночки с полученным настоем ежедневно.

Взять 8 ст. ложек листьев шалфея, 8 ст. ложек коры дуба, 3,5 л кипяченой воды. Измельчить кору дуба, смешать ее с

листьями шалфея, залить смесь кипящей водой, поставить нагреваться на водяной бане в течение 30 минут, затем сразу процедить. Делать ножные ванны с полученным настоем ежедневно.

Измельчить 150 г овса, 150 г соломы ячменя, 150 г соломы пырея, тщательно перемешать. Заполнить полученной растительной массой хлопчатобумажные носки, надевать их каждый раз на ночь. Утром носки снять, ополоснуть ступни кипяченой водой комнатной температуры. После проведения процедуры тщательно высушить стопы махровым полотенцем.

При повышенной потливости ног на ночь хорошо ополаскивать их после мытья раствором с квасцами. Для приготовления такого раствора требуется развести 3 ч. ложки жженых квасцов в 50 мл кипяченой воды.

Раствор для мытья ног с медом и корой дуба. Смешать 2 ст. ложки липового меда, 2 ст. ложки измельченной коры дуба, 1 л теплой воды, 5 ст. ложек поваренной соли. Опустить ступни в полученную смесь на 20 минут, после чего ноги вынуть, вымыть водой комнатной температуры и вытереть насухо махровым полотенцем.

Компресс для ног с лавровым листом. В кипящую воду бросить лавровые листья, прокипятить. Снять с огня, дать остыть, достать лавровые листья. Полученную воду влить тонкой струей в 250 г сапропелевой грязи. Дать пласту размокнуть, после чего массу хорошо перемешать. Наложить полученную массу толстым слоем на ступни при помощи деревянной лопаточки. Оставить на 20-25 минут. По окончании процедуры компресс аккуратно снять, ступни вымыть теплой водой и насухо вытереть махровым полотенцем. Проводить процедуру не реже 1 раза в неделю.

Время от времени дезинфицируйте обувь. Для этого ватой, смоченной 25-процентным раствором формалина, протрите стельки и внутреннюю поверхность ботинок, затем уберите их в целлофановый мешок, туго завяжите его и оставьте на два-три часа. Потом обувь необходимо проветрить до полного исчезновения запаха.

ПСАММОТЕРАПИЯ – ЛЕЧЕНИЕ ПЕСКОМ

Слышала по телевизору, что сейчас в моду от болезней суставов и радикулита входит лечение песком. Хотелось бы поподробнее узнать об этом средстве, которое буквально находится у нас под ногами.

Галина Петровна Рагозина, г. Пенза.

Нашей читательнице отвечает врач-физиотерапевт высшей категории Михаил Вадимович ПРОХОРОВ:

– На самом деле метод лечения с использованием горячего песка, или псаммотерапия, известен с давних времен. О нем писали основоположники медицины Гиппократ, Гален, Авиценна. Лечебными свойствами песка широко пользовались врачеватели Древнего Египта, Греции и Рима. Сегодня лечение горячим песком проводится при самых различных недугах. Достаточно назвать артрозы, артриты, ревматизм, миозиты различного происхождения, тугоподвижность суставов нетуберкулезного происхождения, чтобы представить себе, каким востребованным методом является псаммотерапия. Хорошо зарекомендовало себя применение горячего песка в терапии болезней нервной системы (невралгий, невритов, полиневритов, радикулитов), а также в гинекологии при лечении воспалительных заболеваний женских половых органов (хронического воспаления придатков матки, спаечного процесса в малом тазу).

Механизм лечебного действия песка можно объяснить следующим образом. При нагревании песок хорошо поглощает тепло и медленно его отдает окружающей среде. В результате повышения температуры подкожных тканей, мышц, суставов и глубокого прогревания всего организма активизируется процесс вывода из организма шлаков и токсинов. Песок хорошо впитывает пот, выделяемый человеческим телом при тепловом воздействии, предупреждая перегревание организма. При использовании песка тело нагревается постепенно и равномерно, что способствует усилению различных обменных процессов, улучшается местный кровоток, лимфоснабжение тканей. Именно этим объясняется болеутоляющее и противоотечное действие горячего песка.

Кроме того, в песке содержится большое количество карбонатов калия, кальция и магния. Это приводит к тому, что общая реакция песка становится слабощелочной. Когда тело, засыпанное со всех сторон песком, начинает выделять пот, на коже образуется своеобразная углекислая пленка, которая способствует ускорению перемещения кислорода по организму, что нормализует обмен веществ.

Обычно делают местную – на суставах, пояснице – или общую песчаную ванну, которая проводится на всем теле, за исключением головы, области сердца и живота.

Обращаю внимание, что для лечения годится не тот песок, о котором пишет наша читательница. Обычно в медицинских целях используют лишь чистый, освобожденный от примесей, камней, ракушек речной или морской песок с размером песчинок от 0,5 до 0,25 мм. Такой песок можно приготовить и в домашних условиях. Соберите его несколько килограммов на берегу водоема, тщательно промойте, сливая воду, и просейте через сито. Затем поместите в таз и нагрейте в духовке или прожарьте на газовой плите. Следует высыпать песок в мешок из плотной (например, брезентовой или льняной) ткани. Получившийся сверток надо приложить к больному месту и держать его рукой или закрепить платком или шарфом.

Если лечить предстоит верхние или нижние конечности, то горячий песок можно насыпать в подходящую емкость (например, в деревянный ящик или небольшую кадку), «закопать» в него проблемную руку или ногу на глубину 5-6 см и прикрыть сверху одеялом.

Хочу обратить внимание на то обстоятельство, что, как любой другой метод лечения, псаммотерапия имеет свои противопоказания. Так, ее нельзя проводить во время менструации и за 2-3 дня до ее начала. Лечение песком противопоказано при болезнях щитовидной железы, пороках сердца, выраженном атеросклерозе, злокачественных и доброкачественных новообразованиях, различного рода кровотечениях, гипертонической болезни. При мастопатии, гормональной дисфункции яичников, эндометриозе и ряде других гинекологических заболеваний, при которых противопоказаны тепловые процедуры, пользоваться горячим песком нельзя.

Анатомия болезни

Александр ПОКРОВСКИЙ,
кандидат медицинских наук

НЕВРОЗ – МНОГОЛИКИЙ НЕДУГ

Каждый знает, что «все болезни от нервов» и «нервные клетки не восстанавливаются», но даже не всякий врач может толково объяснить, что скрывается за словом «невроз». И дело не в том, что такой доктор плохо учился в институте. Просто ученые не всегда сходятся во мнении, объясняя причины возникновения этого недуга.

В СПИСКЕ – ДЕСЯТКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В отечественной психиатрии долгое время было принято различать три основные клинические формы неврозов: неврастению, истерический невроз, невроз навязчивых состояний. В конце 80-х годов прошлого столетия стали выделять также невротическую депрессию, или депрессивный невроз. А вот зарубежные специалисты не поскупились на перечень неврозов. При составлении Международной классификации болезней в список попало несколько десятков заболеваний, объединенных этим названием...

Невроз актуальный – проявления наблюдаются лишь во время действия факторов, вызвавших недуг. Этот термин очень любят последователи З. Фрейда, создателя психоанализа.

Невроз военного времени – причиной становятся переживания, обусловленные условиями боевых действий.

Невроз инфантильный – отмечается у детей и подростков; может принять выраженный характер по мере взросления.

Невроз ипохондрический – с преобладанием тревожной мнительности, повышенного внимания к собственному здоровью, с усиленной внушаемостью и фиксацией на различных ощущениях, легкостью возникновения убежденности в наличии мнимой болезни и активным стремлением лечиться или обследоваться.

Невроз испуга, или шоковый, — развивается после однажды возникшего страха, сопровождается паническим возбуждением или обездвиженностью.

Невроз истерический, или истерия.

Невроз кардиофобический, или кардионевроз, — проявляется навязчивым страхом тяжелого сердечного заболевания, сердцебиениями и другими неприятными ощущениями в области сердца.

Невроз климактерический — возникает во время климакса.

Невроз навязчивых состояний — проявляется навязчивыми страхами, представлениями, воспоминаниями, сомнениями и т.п.

Невроз ожидания — при котором возникают навязчивые опасения собственной несостоятельности в какой-либо деятельности, что может приводить к действительному нарушению этой деятельности (например публичного выступления).

Невроз пенсионный — развивается в связи с уходом на пенсию у неуверенных в себе людей.

Как легко догадаться, взглянув на этот далеко не полный перечень, неврозы прекрасно себя «чувствуют» в наше напряженное и драматичное время. Более того, в течение жизни у большинства вполне здоровых людей в определенных ситуациях могут возникать состояния, напоминающие неврозы. Так, ожидая какое-либо важное событие, любой человек испытывает эмоциональное напряжение, озабоченность, беспокойство, у него может повыситься артериальное давление, участиться сердцебиение, появиться потливость, дрожь, краснота или бледность кожных покровов. У здорового человека, после того как ситуация разрешается, эти проявления исчезают. Больной неврозом уйти от своих переживаний не может — они неотступно преследуют его, отравляя жизнь, доводя порой до инвалидизации. Человек начинает меняться на

глазах: он замыкается в себе, теряет интерес к вещам, еще недавно казавшимся ему важными, запускает дела, испытывает беспочвенную тревогу.

Нередко к этим неприятным эмоциональным факторам присоединяется и физическое недомогание: повышается артериальное давление, отмечается нарушение сердечного ритма, мучают бессонница и частые головные боли. Отмечаются нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта – тошнота, потеря аппетита, запоры. Такие нарушения могут восприниматься как симптомы тяжкого недуга – инфаркта миокарда (кардионевроз), рака желудка или печени (канцерофобия) и др. Больной часто уже не может взять себя в руки, самостоятельно вырваться из порочного круга, ему необходима квалифицированная медицинская помощь.

ЖЕРТВЫ НЕВРАСТЕНИИ

Одна из наиболее распространенных клинических форм неврозов – неврастения, или астенический синдром. Обычно при неврастении наблюдается крепкий «коктейль», сочетающий повышенную возбудимость и раздражительность с быстрой утомляемостью и нервной истощаемостью.

Жертвами неврастении часто становятся люди в самом расцвете лет, когда начинаются первые существенные изменения психики. Сначала этот процесс происходит неосознанно, но постепенно окружающие замечают изменения в характере человека, он утрачивает прежние интересы и наклонности, меняет свойственные ему черты характера. Часто в этом возрасте происходит тяжелая «сшибка», когда человек пытается жить по привычным стандартам, а его возможности – физические и психологические – уже не позволяют этого делать. Нередко возникают сексуальные проблемы, которые также не способствуют душевному равновесию; впервые начинает беспокоить сердце или печень, а в голову приходят мысли о неизбежности смерти...

Естественно, что такая «долгоиграющая» стрессовая ситуация становится идеальной почвой для развития стойкой формы неврастении.

На первом этапе заболевания у больных даже при незначительной физической или эмоциональной нагрузке появляются сердцебиение, повышенная потливость, похолодание конечностей, нарушается сон и аппетит. Эти расстройства, внезапно возникнув, быстро исчезают. Больной легко засыпает, но легко пробуждается от малейшего шума, он испытывает острый голод, но, съев две ложки, отворачивается от пищи – аппетит пропал.

На следующем этапе отмечается повышенная чувствительность к внешним раздражителям. Больные жалуются, что плохо переносят перепады температуры, яркий свет, громкие звуки, им становится трудно выполнять мелкие точные движения, долго сохранять однообразную позу, мучительно длится ожидание. Человек начинает внимательно прислушиваться к своему организму: он чувствует биение сердца, перистальтику кишечника, его беспокоят частые головные боли, когда кажется, что голову стягивает железный обруч, а в голове стучит молот.

Эти ощущения настораживают больных, создают тревожное и мнительное настроение. Они постепенно утрачивают способность владеть своими чувствами, по ничтожному поводу расстраиваются, плачут, часто обижаются, раздражаются на окружающих, но быстро отходят, успокаиваются. Самочувствие неустойчивое, подвержено значительным колебаниям. Настроение чаще понижено, выражены чувство недовольства собой и постоянная готовность к обиде и раздражению. Больные не могут сосредоточиться на более или менее длительный срок. Включившись в работу, они через несколько минут уже ловят себя на мысли, что думают о другом. Начинаются нарушения памяти: забываются имена, даты, номера телефонов. Пытаясь наверстать упущенное, люди берутся сразу за несколько дел, но не могут довести их до конца из-за отвлекаемости и быстрой истощаемости. В конечном итоге такие больные загоняют себя в угол: состоя-

ние их постепенно ухудшается, они все более отдаляют себя от людей, эмоциональное напряжение, ложный стыд и страх мешают обратиться за помощью к психотерапевту.

Если же болезненный процесс не зашел далеко, то правильная организация режима труда и отдыха, занятия спортом, полноценное питание, физиопроцедуры, как правило, быстро приводят к выздоровлению.

РЕЦЕПТЫ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ АПТЕКИ

1 ч. ложку измельченного корня валерианы лекарственной залить стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Выпить перед сном стакан горячего настоя.

1 ст. ложку измельченного корня валерианы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Необходимо помнить, что более двух месяцев принимать валериану нельзя, так как могут появиться головные боли, нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта.

Взять 30 г измельченных корней дягиля лекарственного, залить 500 мл белого вина, настаивать сутки при периодическом взбалтывании. Процедить. Принимать по 1/2 рюмки два раза в день.

Взять 100 г молодых листьев березы, измельчить, залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаивать 6 часов. Процедить, отжать и после отстаивания перелить, оставив осадок. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день перед едой.

1/2 ст. ложки мяты перечной положить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане при частом помешивании 15 минут. Охлаждать при комнатной температуре 40 минут, процедить, долить кипяченой водой до 1 стакана. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 15 минут до еды. Настой хранить в прохладном месте не более 2 суток.

1 ч. ложку травы тысячелистника обыкновенного залить стаканом кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Взять поровну плодов и цветков боярышника кроваво-красного, хорошо перемешать. 3 ст. ложки смеси заварить 3 стаканами кипятка, настаивать 2 часа в теплом месте, процедить. Пить по стакану три раза в день за 30 минут до еды.

5 ст. ложек плодов калины обыкновенной растереть в ступке, залить, постепенно смешивая, 3 стаканами кипятка, настоять 4 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 4-5 раз в день до еды.

1 ст. ложку зерен овса или хлопьев залить 2 стаканами воды и долго варить. Пить отвар как чай.

Цветки ромашки аптечной – 20 г, корневище с корнями валерианы лекарственной – 15 г, листья мяты перечной – 15 г. 1 ст. ложку сбора залить 0,5 л воды, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Шишки хмеля обыкновенного, листья мяты перечной, листья мелиссы лекарственной, корни девясила высокого (см. стр. 81), трава донника лекарственного – поровну. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

1 ст. ложку плодов укропа огородного настаивать в 1,5 стакана кипятка (суточная норма).

РАЗНООБРАЗНЫЕ СИМПТОМЫ ИСТЕРИИ

Немногим уступает неврастении по распространенности и другой невроз – истерический, или, проще говоря, истерия. Старые врачи называли истерию «великой притворщицей», имея в виду не преднамеренную симуляцию, а невольное, неосознанное желание привлечь к себе внимание. Человек, страдающий истерическим неврозом, старается представить себя несчастным, жертвой козней своих многочисленных врагов.

Симптомы истерии многочисленны и разнообразны. Наиболее яркой формой является истерический припадок, во время которого возникают судороги, тело выгибается дугой, больные рвут на себе одежду, бьются головой об пол, кричат, стонут. Однако чаще интенсивность приступов бывает не так выражена: почувствовав сердцебиение или клубок в горле, больной садится или ложится, лицо его краснеет или бледнеет. Он беспорядочно машет руками, нередко плачет или смеется.

При истерии могут возникать сильные боли, напоминающие невралгические. Классическим болевым симптомом истерии является резкая головная боль в ограниченном месте, как от вбитого гвоздя, сочетающаяся со светобоязнью. Больные истерией часто жалуются на плохой аппетит, расстройства глотания, сильные сердцебиения, сухость во рту. Чаще всего истерия начинает проявляться в юношеском возрасте. Протекает она различно в зависимости от индивидуальных особенностей человека, условий его жизни. Кто-то, перешагнув рубеж зрелости, навсегда оставляет истерию как воспоминание об ошибках молодости, у других процесс прогрессирует, заставляя людей страдать долгие годы, делая несчастными не только самих больных, но подчас и самых им близких людей. Человек, страдающий истерией, легко подвергается внушению, он не в состоянии воспринимать разницу между фантазией и действительностью.

Как и многие другие неврозы, истерия успешно лечится методами психотерапии, гипнозом, физиотерапией. Врачи-психоневрологи утверждают, что истерические реакции хорошо поддаются лечению, если удается изолировать больного из обстановки, которой они порождены. Поэтому часто положительный эффект оказывает смена декораций – отдых на курорте или в санатории, путешествие, поездка в другой город.

Если реакция наступает из-за неприятностей на работе или конфликта с соседями, есть резон пересмотреть свое отноше-

ние к ситуации: ведь нередко и мелкие неприятности портят жизнь, если отсутствуют серьезные огорчения... В конце концов, лучше поменять место работы, чем постоянно отравлять жизнь себе и окружающим.

РЕЦЕПТЫ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ АПТЕКИ

3 ст. ложки корневищ валерианы лекарственной, по 2 ст. ложки травы пустырника пятилопастного, цветков календулы лекарственной, 1 ст. ложка листьев вахты трехлистной. Сбор измельчить, 3 ст. ложки получившейся смеси залить 3 стаканами кипятка и поставить в темное место на 6 часов, процедить. Принимать по половине стакана настоя в теплом виде перед сном.

3 ст. ложки шишек хмеля обыкновенного, по 2 ст. ложки листьев мяты перечной, листьев мелиссы лекарственной, 1 ст. ложку цветков ромашки аптечной измельчить в мясорубке, 3 ст. ложки смеси залить 4 стаканами кипятка и поставить на медленный огонь. Томить, не доводя до кипения, 20 минут, затем снять с огня, остудить, процедить. Принимать по половине стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до каждого приема пищи.

Стакан подсолнечного масла, 3 ст. ложки цветков или травы лаванды, 1 ст. ложку листьев мелиссы лекарственной измельчить, перемешать и высыпать в емкость с маслом. Настаивать в темном месте 1 месяц, после чего процедить. Принимать по 3 ст. ложки смеси за 30 минут до сна.

Хорошо помогают солевые обертывания. Для этого нужно намочить в соленой воде комнатной температуры майку из хлопка, надеть ее на больного и уложить в постель. Когда майка высохнет, больного переодевают, меняют постельное белье на сухое и укладывают спать.

Положительный эффект оказывает грязелечение. Требуется: 5 ст. ложек лечебной грязи, стакан теплой кипяченой воды, 30 мл настоя мелиссы лекарственной. Добавить в грязь воду и настой, размешать до однородной кашицы. Смесь нанести на височные области, позвоночник и стопы. Продолжительность процедуры – 30 минут. После окончания процедуры грязь смывают теплой водой. Курс состоит из 15 процедур, которые следует делать каждый день.

НЕВРОТИЧЕСКАЯ ДЕПРЕССИЯ

По мнению медиков, каждый десятый житель планеты в той или иной степени страдает невротической депрессией или депрессивным неврозом.

Легкая форма невротической депрессии проявляется обычно жалобами на грусть, утрату радости от житейских удач, снижение активности. Постоянны нарушения сна (затрудненное засыпание или внезапные пробуждения среди ночи с чувством тревоги и сердцебиением; в утренние часы больные испытывают разбитость и вялость, просыпаются с трудом).

Выделяют два варианта психотравмирующих ситуаций, приводящих к невротической депрессии. При первом варианте у больного во всех сферах деятельности складываются неблагоприятные взаимоотношения; при втором варианте больной вынужден жить в ситуации «эмоционального лишения» (длительная разлука, отсутствие эмоционального контакта с близкими, взаимоотношения, которые надо скрывать, неудовлетворенность жизнью, отсутствие «эмоциональной отдушины» и др.). Тяжелая ситуация длится долго, порой годами, при этом люди стараются подавлять в себе переживания, не проявлять свои эмоции перед окружающими. В этих случаях на первом этапе невротической депрессии возникают колебания артериального давления, сердцебиения, голово-

кружения, начинаются дисфункции желудочно-кишечного тракта. С такими жалобами пациенты обычно обращаются к терапевту, не фиксируя внимания на психоэмоциональном характере расстройств. В дальнейшем нарастает пониженное настроение, которое сами больные редко связывают с травмирующей ситуацией, а участковый терапевт объясняет его либо гипертонической болезнью, либо проявлением спастического колита...

Американские медики выдвинули биохимическую гипотезу, объясняющую природу депрессивных состояний. По их мнению, при этом заболевании снижается активность биологически активных веществ — серотонина, норадреналина, дофамина, а также замедляется деятельность гормона роста, нарушается менструальный цикл, резко снижаются иммунные реакции и либидо.

Многие, попав в подобный заколдованный круг, пытаются вырваться из него при помощи алкоголя, различных стимуляторов, транквилизаторов. Увы, подобное самолечение чревато опасными результатами. Не устранив причины, вызвавшей депрессивное состояние, можно еще более подстегнуть организм, поставить его на грань срыва. В первую очередь необходимо взглянуть как бы со стороны на свою жизнь и отношения с окружающим миром. Только определив причины эмоциональных перегрузок, можно наметить путь к выздоровлению.

РЕЦЕПТЫ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ АПТЕКИ

- *3 ст. ложки измельченной соломы на 2 стакана кипятка — суточная норма. Применять как тонизирующее средство.*

1 ст. ложку листьев мяты перечной залить стаканом кипятка, варить 10 минут. Пить по 1/2 стакана утром и вечером.

Трава зверобоя — 1 часть, цветки тысячелистника — 1 часть, корень дягиля лекарственного — 1 часть, трава мяты — 1 часть. 1 ст. ложку смеси заварить в стакане кипятка. Пить по 1/2 стакана на ночь.

Настойку корней заманихи высокой готовить на 70%-ном спирте в соотношении 1:10. Принимать по 15-20 капель 2-3 раза в день перед едой.

Взять 1 ст. ложку травы пустырника пятилопастного, по 2 ст. ложки корневища валерианы лекарственной, липового цвета, 1 ст. ложку листьев земляники лесной, 0,2 г мумиё. Траву измельчить в кофемолке и хорошо перемешать. 3 ст. ложки получившейся смеси залить 3 стаканами кипятка и дать настояться в темном месте 6 часов. Процедить и добавить в готовый настой измельченное мумиё. Принимать по 1/3 стакана теплого настоя 4 раза в день за час до еды.

Подогреть на водяной бане 60 мл подсолнечного масла, перемешать с 2 ст. ложками сухой горчицы до образования однородной кашицы. Смесь приложить к икрам, покрыть сверху полиэтиленовой пленкой и укутать пледом для сохранения тепла. Такой компресс способствует оттоку крови от головы, что помогает успокоить нервную систему перед сном.

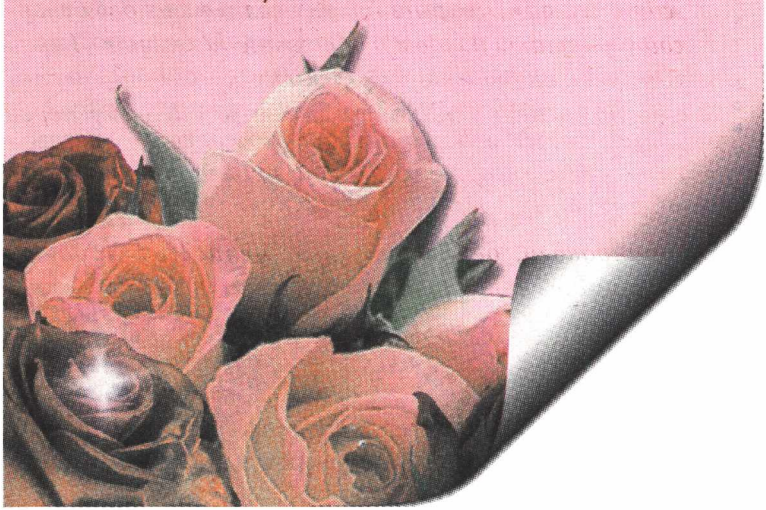
Успокаивающим действием обладают ванны с добавлением 5-6 капель одного из масел (иланг-иланга, лавандового, бергамотового, мелиссы и ладана). Принимать ванну следует в течение 15-20 минут перед сном.

Милым дамам на заметку

Женский клуб

В этом выпуске:

- «Время подставить плечо»
- Питание и цветотерапия
- Домашние животные и энергетика дома
- Всем ли поможет виагра?
- Рецепты от Афродиты
- Анекдот, да и только



Дорогие читательницы!

Не открою ни для кого секрета, если скажу, что человек — существо социальное, и жизнь его как индивидуума, как отдельной личности зависит от жизни всего огромного сообщества людей, в котором есть должности и зарплаты, банки и кредиты, долги и инфляция. Любая неблагоприятная экономическая ситуация отрицательно влияет не только на материальный достаток семьи, но и создает «нематериальные» трудности: учащаются ссоры, моменты непонимания и недоверия происходят чаще, а иногда разлад достигает своего «апогея» — супруги расходятся.

Обратимся к письму.

«То, что мы жили «душа в душу», я сказать не могу. Но в доме у нас был и материальный достаток, и порядок, и спокойствие. Муж всегда умел заработать, а последние годы, на новой фирме, стал почти начальником. Я тоже не сидела дома — работала в школе, где учились наши дети, но это было, скорее, не для заработка, а для «пригляда» за детьми. Я и сейчас работаю там же, хотя оба наших сына уже студенты, — люблю наш коллектив, школьную атмосферу. А вот муж два месяца назад остался без работы. Он переживает, и я за него волнуюсь. И не знаю, как себя вести. Делаю вид, что ничего не произошло — муж злится, говорит, что его проблемы мне безразличны, пытаюсь его приласкать, пожалеть — опять не то — «мне твоя жалость не нужна». Как быть в такой ситуации? Подскажите, пожалуйста».

Татьяна Игоревна, г. Владимир.

Разговор по душам

«ВРЕМЯ ПОДСТАВИТЬ ПЛЕЧО»

Татьяна Игоревна, то, что происходит сейчас в вашей семье, назвать «катастрофой» было бы преувеличением. Но по-

вод для тревоги у вас, безусловно, есть. Сейчас многие семьи столкнулись с подобной проблемой. Экономические и финансовые потрясения (происходящие сейчас и в мире, и в нашей стране), как шторм, проверяют на прочность не только целые «корабли-государства». Они проверяют на прочность и «семейные лодки» – крепки ли мачты, слаженно ли работает команда, хорошо ли закреплен на палубе груз, верно ли капитан прокладывает курс.

Но Господь Бог (или Природа, если хотите) распорядился так, что для женщины самое важное – сохранить семью и домашний очаг, а для мужчины – иметь возможность самореализоваться. Поэтому потеря работы многими мужчинами воспринимается намного острее, и момент «сидения дома» они переносят тяжелее. Да, иногда для мужчины, если он привык в доме быть главным добытчиком, защитником, кормильцем, чувство жалости со стороны жены может показаться оскорбительным. В его представлении слова утешения говорят только слабакам и неудачникам. Если ваш муж именно такой мужчина – сильный, властный, привыкший себя считать руководителем не только на своей работе, но и дома, жалеть его в открытую не нужно. Жалейте его мысленно, потому что чувство жалости сродни чувству сострадания, а сострадание – это означает «страдать вместе», сопереживать.

Делать вид, что «ничего не случилось», тоже не совсем правильно. Муж ваш спокойный вид может принять за безразличие к его судьбе, за равнодушие. Ведь, по его мнению, «у моей жены ничего не случилось! Она работает там же, хоть и звезд с неба не хватала, но у нее-то все осталось на месте – и коллектив, и служебные планы, и интересы».

Нужно разговаривать, нужно общаться, если есть проблема, нельзя ее замалчивать и обходить стороной, по принципу «не буди лихо, пока оно тихо». Татьяна Игоревна, не стоит ждать, что если вы будете молчать, ваш супруг чудесным образом догадается о том, как сильно вы желаете ему добра, как хотите поддержать в трудную минуту. Мужчины любят конкретные фразы, в которых есть определенная и точная информация. Полунамеки, полувзгляды, вздохи и про-

чее могут «прочитать» и правильно понять только очень немногие представители сильного пола.

Исходя из этого, какие бы мысли вас ни посещали, обращайтесь к супругу только с теми фразами, которые способны его воодушевить, вселить надежду, настроить на борьбу. Причем произносите эти слова с силой убеждения, с верой в то, что это будет, а не просто отрабатывая спланированный «спектакль». Например, можно сказать: «Дорогой, какие твои годы? Ты – отличный руководитель, классный специалист! Скоро все наладится, и ты снова будешь «на коне»!

Возможно, что жизнь «душа в душу» не удавалась именно по причине очень большой занятости супруга – значит, вот и пришло время поговорить. Если сразу же, с первой попытки темы для беседы не найдется, не отчаивайтесь, пробуйте снова. Иногда, чтобы «разговорить» человека, требуется терпение и время. Наверное, стоит «подключить» и сыновей. Деликатно поговорите с ними об отце. Молодые всегда заняты – учеба, подружки, свидания, не сданные вовремя зачеты – студенческая жизнь такая бурная и веселая одновременно. Им бывает недосуг посмотреть внимательно – а что с родителями? Какие у них проблемы? Пусть сыновья пригласят отца на стадион (как он их водил когда-то), в спортзал, даже в поход, почему нет?

Говорят, «время лечит». Это действительно так. Резкая смена привычного уклада жизни, переход на иной режим на какое-то время «выбили из колеи» вашего мужа. Вот и самое время сплотиться, «подставить плечо», показать, что вы – вместе, вы – семья, несмотря ни на какие экономические «штормы и ураганы».

Дорогие читательницы! Мы очень внимательно относимся к вашим письмам и заверяем вас, что ни одно из них не останется незамеченным. Но мы готовим материал для публикации заранее, практически за 2 месяца (таковы правила), поэтому, пожалуйста, наберитесь терпения в ожидании отклика на ваше письмо. По-прежнему ждем ваших историй!

ПИТАНИЕ И ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Вся земная природа насыщена цветом. Яркие и нежные, холодные и теплые, светлые и темные цвета и оттенки окружают нас повсюду: влияют на наше настроение, психику, здоровье. По привычке мы говорим: красный цвет возбуждает, синий утомляет, а зеленый полезен для глаз. Но на самом деле все намного сложнее и серьезнее. Серьезнее настолько, что ученым пришлось самым тщательным образом разобраться во влиянии цветовых волн на организм человека – так сформировалось новое направление медицины, которое назвали «цветотерапия», то есть лечение цветом.

Самое древнее медицинское учение, Аюрведа, представляет эфирное тело человека (невидимую оболочку, окружающую видимое физическое тело человека) каплей дождя, которая расщепляет солнечный свет на 7 разных цветов, которые вместе составляют радугу. Каждому из цветов соответствуют определенные органы тела: голубому цвету соответствуют щитовидная железа и горло, зеленому – сердце, а желтому цвету – органы пищеварения. Поэтому желтый цвет в любых проявлениях оказывает самое благотворное влияние на желудочно-кишечный тракт: улучшает выделение желчи, благотворно действует на работу желудка, печени и поджелудочной железы.

У людей с повышенным весом органы пищеварения хорошо «натренированы», ведь им постоянно приходится перерабатывать большие количества пищи. Организм к этому привык, но избыточный вес чреват многими проблемами – сахарным диабетом, атеросклерозом, варикозной болезнью. Нужно разрывать порочный круг, но сделать это бывает непросто. Иногда люди, стремящиеся похудеть, но находящиеся во власти своих пищевых привычек, вместо того чтобы «гасить огонь» пищеварения, всячески его раздувают. Добавлением цветных ароматных специй (куркума, шафран, карри, красный перец), развешивая на кухне картинки с изображением красочно оформленных блюд. Разжигают аппетит не только вкусные запахи, но и, как оказалось, цвет.

• *Скатерть на кухонном столе и тарелки желтого или оранжевого цветов нужны малоежкам и худощавым людям, а также тем, кто в силу своих привычек и особенностей обмена не склонен к перееданию.*

• *Людям с избыточным весом цветотерапевты рекомендуют добавлять в интерьер своей кухни или столовой (занавески, прихватки, полотенца, салфетки, вазы, кухонная утварь и т.д.) как можно больше холодных цветов – голубого, синего и их оттенков. Причем совсем не обязательно красить холодильник в голубой цвет, достаточно повесить на него любое изображение, выдержанное в холодной цветовой гамме (репродукцию картины, например, на которой нарисован букет незабудок, колокольчиков, сирени).*

• *Голубая или бело-голубая скатерть, такого же цвета тарелки будут способствовать большей «уравновешенности» в еде и предотвратят переедание.*

• *Если в вашей семье есть дети-малоежки, а у кого-то из взрослых имеются проблемы с желудком или кишечником, такой сине-голубой интерьер вряд ли пойдет им на пользу. В этом случае не изменяйте интерьер столь радикально, пусть эти перемены коснутся именно вашего места за общим столом: поставьте себе белую или синюю тарелку, положите рядом голубую салфетку, сядьте лицом к холодильнику, «выдержанному» в голубых тонах.*

В гармонии с природой

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ И ЭНЕРГЕТИКА ДОМА

От наших далеких предков исходит обычай первой в только что построенный или купленный дом пускать кошку. Считалось, что именно кошки обладают способностью «видеть» призраки.

Так это или нет, науке пока доподлинно неизвестно, но, вне всяких сомнений, наши усатые-полосатые друзья – прекрасные экстрасенсы, они способны отлично чувствовать магнитные поля и колебания земли. Кошка может защитить

своего хозяина от отрицательной энергии, отвести беду от дома и уберечь хозяина даже от смерти. Нельзя обижать или наказывать кота без причины.

Что касается собак, то они общаются на ментальном уровне (на уровне мыслей). Они могут транслировать свои мысли человеку и заставлять его мыслить так же. Трансляция эта происходит независимо от нашего желания. Собаки имеют способность «передавать» свой характер человеку. С ними нужно быть осторожными, ибо в момент сильного раздражения и злости они способны «проклясть» хозяина. Собака должна знать свое место и спать в коридоре или на кухне, тогда она занята охраной и не будет влиять на энергетику человека. Если собака постоянно пачкает в доме, это значит, что она сигнализирует хозяевам, что не любит их или ей не нравится здесь жить. Когда собака любит хозяев, то у ее владельцев растет количество исполняемых желаний.

В противовес кошкам собаки боятся тонких сущностей и нечисти. Если она начинает метаться по квартире, прятаться и дрожать от страха, это верный признак того, что кто-то из непрошеных гостей «забрел» в вашу квартиру.

Если говорить о совмещении, то кошки и собаки могут прекрасно уживаться друг с другом и в энергетическом, и в физическом смысле, главное, чтобы территории этих животных были разделены.

Деликатный вопрос

ВСЕМ ЛИ ПОМОЖЕТ ВИАГРА?

«Лекарству от импотенции, виагре, приписывают чудодейственные свойства. Мол, оно даже глубокого старика делает пылким в интимной жизни. Так ли это? Или все-таки эффективность виагры преувеличена?»

– Помогает виагра прежде всего тем мужчинам, у которых имеется либидо (половое влечение) и наступает сексуальное возбуждение, но нарушена работа кровеносных сосудов, осуществляющих эрекцию (кровенаполнение члена). Но все же виагра и другие препараты аналогичного дейст-

вия бывают неэффективными. У части мужского населения существует серьезная проблема с достаточной выработкой важного мужского полового гормона – тестостерона, который иногда врачи называют «королем гормонов». Многие ученые именно его считают «порохом» для мужского «оружия». При недостаточной выработке тестостерона наблюдается снижение физической активности и мышечной массы, увеличение веса, очень трудно поддающееся коррекции диетами, угасание либидо и сексуального возбуждения, ухудшение памяти и интеллекта. Поэтому можно сказать, что лечение эректильной дисфункции (того состояния, которое в России называют «импотенцией») должно быть комплексным: заместительная гормонотерапия тестостероном и только затем – прием виагры.

Прием виагры должен проводиться под контролем врача, так как этот препарат может взаимодействовать со многими лекарствами, вызывая серьезные осложнения. К тем лекарствам, которые нельзя принимать одновременно с виагрой, относятся: нитроглицерин, нитролингвал, нитросорбид, сустак, нитронг и многие другие. Нельзя сочетать виагру с препаратами для коррекции артериального давления. Нельзя ее применять после перенесенного инфаркта миокарда, при тромбозе артерий, тяжелой гипертонии.

Рецепты от Афродиты

ТРАВЯНЫЕ КОМПРЕССЫ ДЛЯ ЛИЦА И ШЕИ

Возьмите 2 ст. ложки сухой травы, подходящей для вашего типа кожи. Если кожа у вас сухая, подойдут: лепестки розы, цветки лаванды или ромашки, трава тысячелистника, а если жирная – шалфей, мелисса, цветки календулы, арники, липы, полевой хвощ. Залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться 10-15 минут, процедите и хорошо отожмите. Смочите теплым настоем хлопчатобумажную или льняную салфетку и положите на чистое лицо и шею. Когда салфетка остынет, смочите ее снова. Продолжайте процедуру в те-

чение 5-10 минут. Затем ополосните лицо прохладной родниковой или кипяченой водой, промокните влагу и нанесите питательный крем. Делайте такие компрессы минимум 2 раза в неделю и вскоре вы заметите, насколько вы помолодели и похорошели.

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

На приеме у хирурга-косметолога:

– Доктор, я хочу носик точеный, как у греческой богини!

– Сделаем, – врач, не поднимая головы, что-то помечает в медицинской карте.

– И щечки пухленькие, как у юной девушки, – продолжает пациентка.

– Обязательно.

– Потом, мне мешает двойной подбородок.

– Уберем.

– И морщины на лбу.

– И их не будет.

– А еще я всегда мечтала иметь большие глаза, – с чувством произносит дама.

Доктор наконец отрывается от своих записей.

– Милая, они и так у вас станут большими, когда вы увидите счет за операцию.

***

Четыре старика отправились играть в гольф.

– Н-да, похоже, с годами эти холмы становятся все круче и круче...

– Да и расстояние от лунки до лунки все больше и больше...

– А клюшка все тяжелее и тяжелее...

Наслушавшись их жалоб, четвертый старик сказал:

– Да не нойте вы! Радуйтесь, что мы еще хотя бы с этой стороны травы!

Материалы «Женского клуба»
подготовила Ольга ТИХОМИРОВА.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «ЗАЯЧЬЕГО СИНДРОМА»

В наше быстротекущее время очень многие не успевают или просто не умеют «сделать передышку», остановиться, чтобы пополнить запасы растраченной нервной и физической энергии, а потому, истощая их запасы, оказываются в цепких лапах различного рода заболеваний. Об одном из них и пойдет у нас с вами разговор сегодня.

Один мой очень хороший знакомый – достаточно успешный и еще далеко не старый человек, журналист и литератор – вдруг «начал сдавать». Точнее, не то чтобы так уж сразу, а постепенно на него начала наваливаться усталость, повышенная утомляемость, он стал с трудом засыпать, а сон его сделался беспокойным и укороченным, появились головные боли, он стал раздражительным... Однако ни терапевты, ни невропатологи, к которым он вынужден был в конце концов обратиться за помощью, не смогли выявить у него каких-либо заметных нарушений здоровья.

Но что же тогда с ним происходило?

Помните, как в одной некогда весьма популярной песне пелось: «Все бегут, бегут, бегут!..»? И действительно, пусть и не все, но очень и очень многие из нас все время спешат, поскольку жизнь наша так устроена, что тот, кто не торопится, обязательно к чему-то не успевает, а то и просто что-то теряет. Человек нашей «поспешной» эпохи не может «топтаться на одном месте». Он вынужден гнаться не только за заработком или за прибылью, но и за новыми идеями, за новыми контактами, чтобы достичь заметных успехов в своем деле. Даже для того, чтобы просто выжить в наши кризисные времена, все большему числу людей приходится бежать...

Вот почему многие из нас оказываются в плену у вечной спешки, не умея или не желая остановиться, «перевести дух», успокоиться и снять накапливающееся напряжение. Они плохо, с трудом засыпают и беспокойно (порой только с помощью снотворных) спят. Они резко вскакивают по утрам, не отдохнувшие, но готовые вновь броситься с головой в бурный водоворот событий и дел. И у них начинает накапливаться усталость, отчего они быстро утомляются и физически, и умственно, да к тому же начинают легко раздражаться, даже «вспыхивать» по пустякам, их мучают головные боли. Ну а у немалого числа подобного рода страдальцев появляются еще и страхи за состояние собственного здоровья...

Увы, все это – начальные болезненные невротические проявления, которые наверняка уже знакомы многим читателям. Кстати, только психотерапевт, на приеме у которого наконец оказался тот самый журналист и литератор, сумел ему помочь и достаточно быстро «притормозил» развитие у него так называемого «заячьего синдрома».

Для того чтобы избегать уподобления бегущему зайцу, чтобы не допускать возникновения у себя невротических расстройств, следует учиться предупреждать их, уметь ликвидировать первые же признаки их появления.

1. Надо отказаться от дурной привычки с первым же звонком будильника (или же с первым лучом солнца), еще не раскрыв глаза, вскакивать с кровати подобно пресловутому «ваньке-встаньке». Попробуйте полениться 3-5 минут, расслабленно понежьтесь, затем потянитесь несколько раз, согните и разогните руки и ноги (причем делайте это, также не торопясь).

2. Если при пробуждении вы чувствуете, что «загружены» переживаниями негативного характера, нехорошими предчувствиями, если вам кажется, что в вас «вселился злой дух», изгоните все это простым способом – рассмеявшись. В том случае, если громко смеяться вам почему-то неудобно, смейтесь беззвучно – это тоже неплохо помогает.

3. Встав с постели, доставьте радость своим мышцам – разомните их, сделайте легкую утреннюю гимнастику

(только не до одышки и сильного сердцебиения!). А затем, принимая душ, не забудьте о самомассаже (его неплохо проводить с помощью специальной жесткой массажной варежки либо с помощью деревянного самомассажера, но можно делать его и обычным махровым полотенцем).

4. Если и после этого вы все еще будете чувствовать себя «в напряге», если вас по-прежнему будет тянуть мчаться куда-то, хвататься за выполнение «неотложных» дел, ни в коем случае не пейте за завтраком крепкий черный кофе! Лучше выпить зеленый мятный чай.

5. Не занимайте время, которое вы проводите в пути на работу, решением серьезных и важных для себя задач – по дороге вы вряд ли сможете что-то изменить. Лучше потратьте это время на самовнушение типа: «Я спокойный, рациональный, энергичный и бодрый человек!» Если же вы едете на своем автомобиле, а не на общественном транспорте, то можно произносить эту формулу вслух. Неплохо напевать про себя или вслух какую-нибудь бодрую, жизнерадостную, но обязательно любимую вами мелодию.

6. В течение рабочего дня в обязательном порядке среди деловой суеты и спешки выкраивайте минимум один раз в час трехминутные «паузы покоя» для расслабленного самосозерцания или для приятных, позитивных воспоминаний (фантазий, мечтаний) об отпуске, об интересных встречах и т.п.

7. Вечером, уже перед тем как укладываться в постель, желательно принять успокаивающую ванну с морской солью, хвойным экстрактом или отварами лекарственных трав (особенно водянки черной или корней шиповника).

8. Неплохо снимать напряжение, вызванное дневным «поспешным стрессом», с помощью ароматических подушечек (лучше всего, если они будут с лавандой, чабрецом или мятой). Такие подушечки сейчас продаются во многих наших магазинах, но можно сшить их из хлопчатобумажной или льняной ткани (оптимальный размер – 30х30 см) и заполнить их травами, которые не вызывают у вас аллергию и запах которых вам приятен. Это могут быть мята, ва-

Встречается на берегах рек, ручьев, озер, на влажных лугах, среди кустарников в лесостепной и степной зонах юга Западной Сибири. Корни и корневища девясила содержат эфирное масло, в состав которого входят вещества, обладающие бактерицидным и противоглистным действием. Отвары и настои корней и корневищ применяют как отхаркивающее, мочегонное, противовоспалительное и тонизирующее средство. Целебные свойства девясила известны с глубокой древности. В Древних Греции и Риме корневища употребляли в пищу, в Средние века – широко культивировали. На Руси были убеждены, что девясил наделен необычной силой, способной излечить человека от девяти самых тяжелых болезней. В народной медицине отвар корней и корневищ девясила рекомендуют при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, коклюше, головных болях, сердцебиении, эпилепсии, плохом аппетите, малокровии, отрыжке, вздутии и расстройстве кишечника, болезненных и нерегулярных менструациях (см. стр. 34, 63). Наружно крепкий отвар (100 г сырья на 4 стакана кипятка), настоянный 4 часа, используют при кожных сыпях, сопровождающихся зудом, экземе, чесотке, труднозаживающих (но не мокнущих) ранах и для полосканий при воспалении слизистой оболочки полости рта и десен. Девясил противопоказан при заболеваниях почек и при беременности.

лериана, зверобой, полынь или душистая герань. Подушечки вешают обычно над изголовьем кровати либо одну-две кладут под подушку.

Можно просто капать по 1-2 капли эфирных масел корицы, герани, ромашки, лаванды или померанца на подушку (а можно и на простыни) – эти ароматические масла неплохо снимают раздражительность и помогают наступлению более спокойного сна.

9. Уже лежа в постели, неплохо поочередно, начиная с пальцев ног, в течение нескольких минут расслаблять все свои мышцы, подготавливая их к приятному, спокойному, освобождающему от накопившейся дневной усталости и напряжения сну.

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Почему врачи так плохо относятся к компьютеризации их деятельности?

– Тогда то, что они пишут, можно будет понять.

***

Хирург готовится оперировать.

– Доктор, зачем вы надеваете резиновые перчатки? – сонно спрашивает пациент.

– Не хочу оставлять отпечатки пальцев.

***

Боксер сдает кровь. Медсестра, завязывая жгут:

– Так, работаем кулачком!

– По корпусу или в челюсть?

***

В аптеке:

– Дайте мне лекарство.

– Какое?

– На ваш вкус.

УСЛЫШЬ МЕНЯ!

Мир дан нам в ощущениях... Эта мудрость столь очевидна, что не вызывает возражений. И вряд ли кто будет спорить, что без шума листвы, шелеста морского прибоя, соловьиных трелей в весеннем лесу окружающий нас мир много бы потерял в своей прелести.

Человек, как и большинство других представителей млекопитающих, воспринимает звуки благодаря сложной системе слухового анализатора.

Видимая снаружи часть уха (так и именуемая «наружным ухом») состоит из ушной раковины и наружного слухового прохода. Ушная раковина – это воронка, позволяющая лучше улавливать звуки. Она представляет собой хрящевую пластинку, покрытую кожей. Лишь небольшая часть раковины – мочка – лишена хряща. Чем холоднее климат, тем меньше уши у коренных обитателей местности. Это происходит потому, что уши отдают тепло, которое организм пытается сохранить.

Наружный слуховой проход покрыт кожей, которая имеет волосы и серные железы (их число достигает 2000). Выделяемый этими железами секрет – ушная сера, или церумин, – обладает бактерицидными свойствами, предохраняет от проникновения инфекции. Поэтому нарушение работы серных желез нередко становится причиной заболевания кожи наружного слухового прохода.

При избыточном скоплении серы, в результате усиленной секреции, возможно образование серной пробки. Консистенция ее, сначала мягкая, в дальнейшем становится очень плотной. Пока между пробкой и стенкой слухового прохода сохраняется хотя бы небольшая щель, слух может

оставаться в пределах нормы. Однако при попадании в ухо воды во время купания или мытья головы серная пробка набухает, перекрывает слуховой проход и вызывает резкое понижение слуха. Если пробка давит на стенки слухового прохода и барабанную перепонку, то могут появиться ощущение заложенности уха, боль в ухе, головная боль, головокружение и даже кашель. Иногда отмечается аутофония – резонанс собственного голоса в заложенном ухе. С возрастом, когда развиваются атрофические изменения слизистой оболочки носа, глотки, слухового прохода, серные пробки часто становятся причиной стойкой тугоухости.

Чтобы удалить серную пробку, необходимо предварительно в течение двух-трех дней размягчить ее теплыми щелочными каплями (для этой цели можно воспользоваться очень слабым раствором соды), а затем вымыть пробку теплой водой с помощью шприца вместимостью 100-200 мл. Проделывать эту процедуру надо очень аккуратно, чтобы не повредить барабанную перепонку. После промывания надо закапать в ухо несколько капель борного спирта.

Границей между наружным и средним ухом служит барабанная перепонка – тонкая, но довольно прочная соединительнотканная пластинка.

За перепонкой располагается барабанная полость – основная часть среднего уха, сообщающаяся с носоглоткой через слуховую (евстахиеву) трубу, которая открывается при глотательных движениях и пропускает воздух из носоглотки в среднее ухо. Благодаря этому давление по обе стороны барабанной перепонки оказывается одинаковым.

Пассажиров авиалайнеров часто беспокоит боль в ушах, обычно возникающая во время полета, когда из-за разницы давления внутри и снаружи слухового аппарата барабанная перепонка прогибается внутрь, причиняя боль. Существует чрезвычайно простой способ борьбы с этой не-

приятностью: надо несколько раз глубоко зевнуть, зажав при этом нос, и боль исчезнет. Дело в том, что разница в давлении выравнивается, и неприятные ощущения и шум в ушах пропадают.

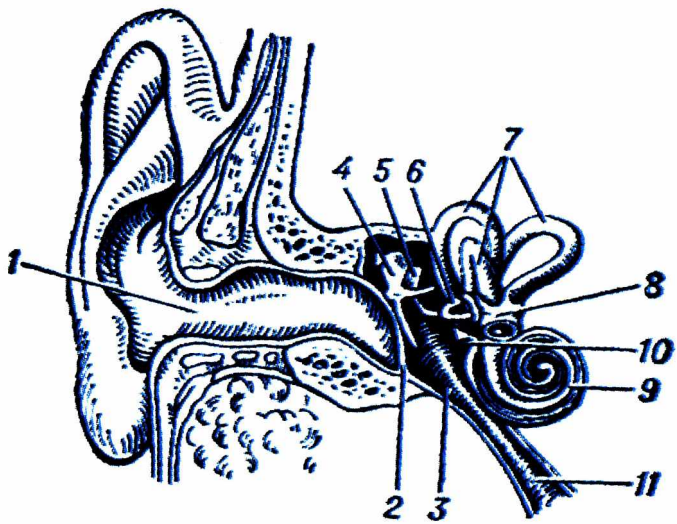
Внутри барабанной полости имеется целый набор слуховых косточек (молоточек, наковальня и стремечко), которые подвижно связаны между собой.

Молоточек своим длинным концом соединен с барабанной перепонкой. Другой конец молоточка соединяется с наковальней, наковальня со стремечком, а стремечко вставлено в овальное окошко, ведущее во внутреннее ухо. Благодаря этой сложной системе звуковые колебания, поступающие из наружного слухового отверстия, передаются дальше к слуховым клеткам, расположенным во внутреннем ухе – особом образовании, напоминающем по форме улитку. Отсюда происходит и название этой части слухового аппарата – слуховая улитка. Внутри нее находится перепонка, состоящая из тончайших волоконец различной длины подобно струнам рояля. Общее число таких волоконец достигает 25 тысяч, и каждое резонирует на определенную высоту звука. Эта способность слуховых волоконец легла в основу теории слухового резонанса, разработанную в XIX веке немецким физиологом Г. Гельмгольцем.

Согласно этой теории резонирующие волоконца улитки приводят в состояние возбуждения мельчайшие окончания слухового нерва. Это возбуждение в виде электрических явлений Гельмгольц зафиксировал с помощью гальванометра. Более того, ему удалось в ходе эксперимента вновь превратить электрический процесс, происходящий в слуховом нерве, в звуковой. Для этого слуховой нерв животного соединили через мощный усилитель с репродуктором. Если в ухо животному произносили несложное слово, то из репродуктора раздавалось то же слово.

Слуховое раздражение, преобразованное в нервное возбуждение, по слуховому нерву идет сначала в продолговатый мозг, а затем достигает высшего отдела – коры головного мозга. При этом в результате перекреста проводящих путей звуковой сигнал и из правого, и из левого уха попадает одновременно в оба полушария головного мозга. В ви-

сочной области коры находятся центры слуха, где происходит анализ и синтез звуковых раздражений. Благодаря сложным ассоциативным связям центров слуха с другими отделами головного мозга мы не только слышим звуки человеческой речи, но и понимаем смысл речи.



Пояснения к рисунку.
Схема строения уха человека.
1 – наружный слуховой проход; 2 – барабанная перепонка; 3 – полость среднего уха (барабанная полость); 4 – молоточек; 5 – наковальня; 6 – стремечко; 7 – полукружные каналы; 8 – преддверие; 9 – улитка; 10 – овальное окно; 11 – евстахиева труба.

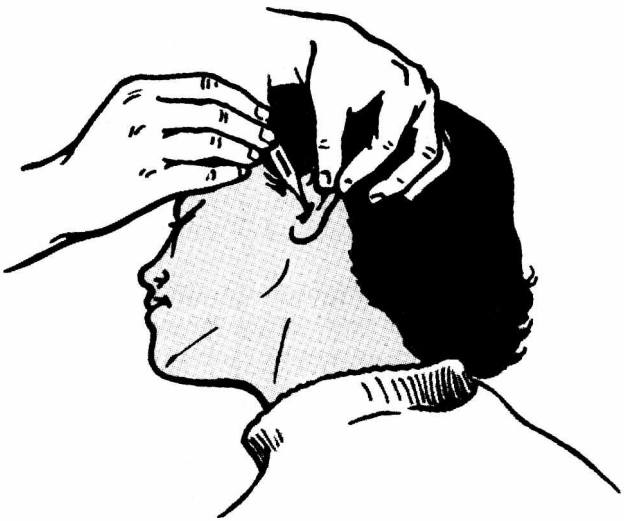
Из ушных заболеваний наиболее часто встречается отит – воспаление уха. В зависимости от того, какой отдел поражен, различают наружный, средний и внутренний отит. В большинстве случаев, если лечение начато вовремя, отит заканчивается полным выздоровлением. Но при небрежном лечении воспаление может перейти в хроническую форму, а в ряде случаев может привести к развитию таких тяжелых осложнений, как менингит, сеп-

сис, абсцессы головного мозга. В профилактике заболеваний уха большое значение имеет нормальное носовое дыхание. В связи с этим нужно своевременно лечить, особенно у детей, аденоиды, полипы носа, гайморит, искривления носовой перегородки.

Тяжелой травмой бывает отрыв ушной раковины. В этих случаях пострадавшему должна быть оказана первая помощь, которая обычно заключается в наложении стерильной давящей повязки. Полностью оторванную ушную раковину или ее часть нужно аккуратно завернуть в стерильный бинт или проглаженную чистую ткань и доставить вместе с пострадавшим в хирургическое отделение.

Кровотечение при повреждении слухового прохода и внутренних структур уха (удар, царапины, перелом костей черепа) останавливают введением в наружный слуховой проход марли, сложенной в виде воронки, которую удерживают марлевой повязкой.

Нередко в ухо попадают инородные тела. Дети, играя с различными мелкими предметами (камешки, вишневые косточки, бусины, пуговицы, зерна подсолнуха, горох, бумажные шарики и др.), вкладывают их себе в ухо. У взрослых инородными телами могут быть часть спички, кусочки ваты. Извлекать их самому опасно, ибо при неумелых попытках извлечь инородное тело можно протолкнуть его глубже и повредить барабанную перепонку. В наружный слуховой проход могут попадать насекомые, которые вызывают очень неприятные ощущения и боль. Первая помощь при попадании в ухо насекомых заключается во вливании в слуховой проход нескольких капель жидкого масла (растительного, вазелинового) или спиртового раствора борной кислоты. После этого больного необходимо уложить так, чтобы обеспечить отток из уха на «больную» сторону.



Процедура закапывания в ухо.

Специалисты-психологи утверждают, что окружающие составляют мнение о человеке по форме, размеру и положению его ушей. Американский исследователь, психолог, доктор М. Норманн разработал особую классификацию, основанную на двадцатилетнем опыте клинических исследований, в которой описывает семь основных видов ушей.

Большие. Если уши имеют большой размер, то окружающие считают их обладателя щедрым и внимательным человеком.

Маленькие. Если ваши уши маленькие, люди считают, что вы много работаете, хорошо ладите с окружающими и любите изысканный стиль жизни.

Острые. Если ваши уши слегка заострены кверху, люди считают вас умным, обаятельным и темпераментным человеком.

Длинные мочки. Окружающие считают вас мудрым человеком.

Низко расположены на голове. Если уши расположены низко, люди наделяют вас чертами целеустремленного, эмоционального и романтического человека.

Расположены близко к лицу. Такого человека считают консервативным, упрямым, суровым человеком, обладающим хорошей памятью.

Расположены далеко от лица. Такой человек должен быть оптимистом, уверенным в себе и своем будущем.

Около 10 процентов жителей развитых стран страдают значительной потерей слуха. Причина – постоянный шум вокруг нас. Рев взлетающего самолета, вой спецмашин, визг дрели соседа стали реальностью повседневной жизни жителей больших городов. И самое печальное в том, что люди притерпелись к подобному шумовому сопровождению. Человеческое ухо – удивительно сложный, точный и уязвимый орган. Звуковые перегрузки, или, как говорят сегодня, «шумовое загрязнение среды», мощностью более 90 децибел могут причинить слуху непоправимый ущерб.

Перечень болезней, вызванных чрезмерным шумом, настораживает и заставляет серьезно задуматься: болезнь Меньера – нарушение водного обмена в полукружных каналах; акустическая нейрома, приводящая к развитию опухоли в области слухового нерва; отосклероз – прогрессирующая неподвижность слуховой косточки, препятствующая прохождению звука во внутреннее ухо; воспаление среднего уха – скопление жидкости в барабанной перепонке.

Понятие гигиены слуха сегодня становится не менее актуальным, чем гигиена тела или зрения. Недорогие «беруши» можно приобрести в аптеке, и они надежно защитят ваши уши. Старайтесь избегать лишней слуховой нагрузки в домашнем быту: не включайте на полную мощность сразу весь арсенал радио- телетехники, убедите своего ребенка отказаться от плейера.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

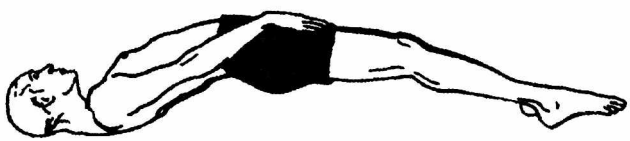
«ПОЗА ТРОСТИНКИ» ПОМОГЛА УКРЕПИТЬ СПИНУ

В 70-х годах прошлого века йога еще не была широко известна, как сейчас. Тогда я жил и учился в Долгопрудном Московской области. И вот как-то через знакомых узнал, что при профилактории горбольницы №20 есть группа здоровья, в которой применяется система йоги. Группой руководил энергичный, знающий человек – Алексей Львович Гройсман, психолог, кандидат медицинских наук. К тому времени он практиковал йогу уже более 10 лет и успел подготовить нескольких ассистентов, которые по очереди вели занятия.

Позанимавшись в группе всего 2-3 месяца, я заметил существенное улучшение здоровья: появилась бодрость, улучшилось настроение. Мышцы стали более гибкими, заметно улучшилась осанка. Еще я обнаружил, что стал быстрее отдыхать и спокойнее реагировать на напряженные жизненные ситуации. Мне особенно нравилась «поза тростинки», поскольку она сразу же давала чувство бодрости и поднимала настроение.

С тех пор прошло уже много лет, и вот недавно мне опять пришлось вспомнить эту чудесную позу. Однажды, занимаясь, я сильно увеличил нагрузку, и на следующий день заболела спина, появились неприятные ощущения в пояснице. Надо было что-то делать. И тогда я вспомнил о «тростинке». На занятиях нам обычно говорили, что если ее регулярно выполнять, позвоночник станет гибким и прочным, как тростник. А это растение особое – никакая погода ему не страшна. И правда: после первых же занятий боли в спине уменьшились, а через неделю-другую пере-

стала болеть поясница. Вот и подумал, что кому-то эта поза тоже может пригодиться. Вновь вспомнил и Гройсмана. Знакомые рассказывали, что некоторое время спустя Алексей Львович вел занятия в Москве в ДК «Медик». (Если кто-то из наших читателей занимался в этой группе, пожалуйста, откликнитесь).



«Тростинка» – это вытянутый мостик с опорой на пятки и плечи. В некоторых системах йоги она также хорошо известна и называется *ястикасана* («трость»). Выполняется поза так. Ложимся на спину, ноги на ширине плеч, руки вдоль бедер ладонями к себе. Слегка сгибаем ноги в коленях, упираясь пятками в пол. А теперь, отталкиваясь от пола руками (можно сжать их в кулаки), одновременно распрямляем колени. Сохраняем этот прогиб несколько секунд – столько, сколько получится. Продолжаем дышать, дыхание не задерживать! Постепенно нужно довести время нахождения в позе до 15-30 секунд.

Есть и более сложный вариант «тростинки». Именно он изображен на рисунке. Здесь «поза тростинки» поддерживается только мышцами спины и ног, а руки лежат на бедрах; можно также поднять их вверх над головой. Находясь в позе, нужно полностью распрямить колени. И снова держим несколько секунд и равномерно дышим. Кроме укрепления позвоночника эта поза улучшает кровообращение в сосудах ног, укрепляет икры и бедра, подтягивает ягодицы. Поэтому она, безусловно, понравится тем, кто хочет быть энергичным и бодрым, мечтает о красивой фигуре.

Владимир КАРПИНСКИЙ.
Эл. адрес: vk-zoj@ya.ru

ПРОСТРЕЛ... НА ГРЯДКЕ

Было время, когда люди искренне верили: нестерпимая боль, внезапно пронзающая поясницу, возникает из-за того, что ведьма ударила по спине. На самом деле нечистая сила ни при чем: в основе страданий лежит внезапное перемещение студенистого ядра внутри межпозвонкового диска, поврежденного остеохондрозом.

Классическая ситуация прострела: вы согнулись, резко разогнулись – ядро не успело вернуться в центр естественного амортизатора, позвонок моментально просел и сдавил соответствующий корешок.

Но от острой боли можно избавиться в течение суток или даже быстрее, ощущение скованности и дискомфорта в пояснице снять максимум за неделю.

Главные лекарства – покой и постельный режим. Не пытайтесь, преодолевая боль, резко разогнуться, выпрямиться. Самый обычный матрас в период обострения пояснично-крестцового радикулита станет лечебно-ортопедическим, если вы постелите его на деревянный или жесткий картонный щит. Вынуждены предпринять прогулку до туалета? Воспользуйтесь костылями, позволяющими разгрузить позвоночник.

Не стоит мужественно терпеть пытку: подобное геройство пояснице во вред. Мышцы спины рефлекторно напрягаются, смещают поврежденный сегмент, в результате боль только усиливается. Поэтому сразу же примите:

● таблетку любого обезболивающего: парацетамола, анальгина, баралгина или седалгина – словом, что есть под рукой. Если через 30-40 минут облегчение не наступило, повторите прием анальгетика. Не помогает? Воспользуйтесь более сильными средствами – солпадеином, триганом, диклофеном, кеторолом или трамалом;

● 2 таблетки но-шпы (она хорошо снимает мышечный спазм);

● таблетку любого диуретика (фуросемида, диакарба, верошпирона) или настои мочегонных трав (почечного чая, толокнянки, хвоща) – эти средства уменьшают отек ущемленного корешка;

● 2-3 капсулы комплексного препарата, содержащего витамины (С, B_6, B_{12}) и минералы (калий, кальций, магний, марганец, фосфор), – таким образом можно улучшить питание тканей в зоне пораженного сегмента;

● на ночь поставьте свечу с противовоспалительным веществом – ибупрофеном.

Препараты типа парацетамола нельзя принимать дольше 3-5 дней подряд, а к помощи анальгетиков повышенной «мощности» при приступе острой боли желательно прибегать не чаще 2-3 раз.

Найдите так называемую анталгическую позу, при которой боль стихает и спинная мускулатура расслабляется. Практика показывает: большинство из нас в подобной ситуации пытаются выпрямить ноги. Это не самое лучшее положение при прострелe! Гораздо комфортнее лежать на животе, подсунув под него высокую подушку и вытянув руки вперед. Но можно и на спине: согните ноги в коленях под прямым углом, подложите под голени несколько диванных подушек. Если тем же способом приподнимете на 45 градусов верхнюю часть туловища (линия шеи и спины должна быть прямой), почувствуете значительное облегчение. Иногда удобнее лежать на боку, пристроив подушку или валик под талию.

Попросите близких нарисовать на вашей пояснице йодную сеточку, а затем растереть ее камфарным спиртом, очищенным скипидаром либо специальной растиркой.

В первые часы воспользуйтесь средствами типа анестезина, ментола, эскузана; мазями с вольтареном, бутадионом, пироксикамом, а также кремами на основе конского каштана. Уменьшая отек тканей и другие местные симптомы воспаления, они эффективно борются с болью.

3-4 часа спустя вотрите в поясницу финалгон, долгит-крем либо мазь на основе пчелиного или змеиного яда. Это апизар-

трон, вирапин, випералгин, випросал, випратокс и другие (учтите: все они противопоказаны страдающим сахарным диабетом, болезнями почек, печени и беременным). Курс лечения – 2-3 раза в сутки в течение 5-6 дней, пока боль не исчезнет.

Если вдруг какое-либо наружное средство вызовет местную аллергическую реакцию (отек, зуд, сильную красноту и раздражение кожи), смочите кусочек ватки водкой или спиртом и быстро удалите мазь, а затем примите таблетку тавегила или кларитина.

«Умащивайте» поясницу народными средствами: соком хрена, смешанным поровну со спиртом, настойкой стручкового перца или корней крапивы жгучей на водке.

Придерживайтесь разгрузочной диеты хотя бы сутки. Специалисты называют голод экстремальным анальгетиком. Съешьте в течение дня 1 кг яблок или небольшой арбуз и выпейте 1-1,5 л кефира. Такая еда способствует выведению жидкости, очищает организм от конечных продуктов обмена – шлаков.

Не забудьте о водных процедурах. Когда боль немного утихнет, раз в день по 15-20 минут принимайте ванны с отваром чабреца или ромашки аптечной (температура 36-37 градусов).

Как только исчезнет острая боль и появится возможность вставать, начните делать специальные упражнения. Выполняйте мини-комплекс за час до еды или через 2 часа после приема пищи 2-3 раза в день.

1. И.п. – стоя на коленях. Положите вытянутые руки на сиденье стула, вдохните поглубже, втянув мышцы живота и выгнув спину. Сделайте глубокий свободный вдох, максимально расслабив спину и прогнув ее (8-12 раз).

2. И.п. Упритесь ладонями в пол, вдохните и медленно, не отрывая рук от пола, поверните голову и корпус вправо. Выдохните, вернитесь в и.п. То же – влево (6-8 раз).

3. И.п. Упритесь ладонями в пол и одновременно поднимите прямую правую руку и вытянутую левую ногу. Подержите 5-7 секунд. Дыхание произвольное. То же левой рукой и пра-

вой ногой. Постепенно увеличьте время нахождения в этой позе до 1-2 минут.

И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

● Не перегружайте нижний отдел позвоночника. Поднимая с пола груз весом 50 кг на прямых ногах, вы нагружаете поясничные позвонки тяжестью около 730 кг. Согнув колени, уменьшаете эту нагрузку до 200 кг.

● Дайте пояснице отдохнуть 10 минут в конце трудового дня. Она это заслужила. Ложитесь на пол, подсунув под затылок, шею и спину плоскую подушку, вытяните руки вверх и расслабьтесь. После этого согрейте нижнюю часть спины под горячим душем и интенсивно разотрите махровым полотенцем.

● Следите за осанкой. Специалисты утверждают: неприятные ощущения в нижнем отделе позвоночника испытывают люди, которые постоянно ходят с опущенной головой, глядя себе под ноги.

● Подкладывайте под поясницу плоскую подушку или приобретите специальный стабилизатор поясницы, который закрепляют на спинке стула. Это поможет избежать неприятных ощущений, если приходится подолгу сидеть на одном месте.

● Почаще устраивайте разминку для поясницы. Повисите несколько секунд на дверном косяке либо упритесь лопатками в стену и отставьте ноги как можно дальше от опоры. В таком положении нижний отдел позвоночника провисает, освобождается от нагрузки. Постойте немного на четвереньках, упираясь лбом в кисти согнутых рук, спина прямая.

● Научитесь правильно подниматься с постели – плавно, медленно, как бы выкатываясь из-под одеяла и становясь на обе ноги сразу.

● Не склоняйтесь над раковиной, когда умываетесь, чистите зубы. Правильное положение: держа спину прямой, прислонитесь к умывальнику или краю ванны, слегка присядьте и разведите ноги либо выставьте одну ногу вперед.

● Одевайтесь сидя. Обуваясь, ставьте ногу на табуретку или опускайтесь на колено, следя за тем, чтобы спина оставалась ровной.

Людмила ЗОЛОТОВА.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

КРАСНОЕ МЯСО НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ ЧАСТО

Красное мясо – говядина и мясо других жвачных животных – способствует росту раковых опухолей, доказали ученые Калифорнийского университета (США). В результате потребления в пищу красного мяса в тканях организма образуются кислоты типа гликана или молекулы сахара, которые естественным образом не производятся в нашем теле.

В результате иммунитет вырабатывает специфические антитела против этих веществ, которые способны служить очагом хронического воспаления и, как следствие, раковых образований. По мнению американских онкологов, у людей нет устойчивости к воздействию подобных токсинов.

Специалисты заметили, что после длительного потребления подопытными мышами красного мяса происходила активная стимуляция роста раковых клеток. Было установлено, что вредные молекулы, провоцирующие агрессивный рост и накопление опухоли, поступают в организм именно через красное мясо. Американские врачи утверждают, что из-за высокого риска внутреннего воспаления и опасного заболевания красное мясо не следует есть часто, особенно в жареном виде.

Я ПОМНЮ ЧУДНОЕ МГНОВЕНЬЕ...

Ностальгия, сентиментальная тоска по прошлому играет решающую роль в борьбе с чувством социальной изоляции и

одиночества, выяснили британские исследователи университета Саутгемптона и их китайские коллеги из Пекинского университета.

По мнению ученых-психологов, для одиноких людей ностальгические воспоминания о счастливых событиях в их жизни служат психологической опорой и основным механизмом преодоления эмоциональной подавленности, одновременно восстанавливая индивидуальное чувство социальных связей и социальной поддержки. Приятные воспоминания могут послужить своего рода самостоятельной терапией для одиноких людей и стимулом для новых знакомств, уверяют специалисты.

Психологи проверили роль ностальгии в борьбе с одиночеством среди людей из разных слоев общества, в том числе школьников, студентов и рабочих. Как оказалось, чем более одиноким себя чувствует человек, тем в большей степени он обращается к прошлому и «освежает» радостные воспоминания. Ностальгия являлась в этом случае мощным психологическим ресурсом для защиты и укрепления психического здоровья, позволяя человеку самому справляться с эмоциональными расстройствами и становиться сильнее, когда он сталкивался с превратностями жизни. Воспоминания также помогают быстрее восстанавливаться в трудных обстоятельствах и укрепляют психологическую выдержку.

СТАБИЛЬНОСТЬ РЕЖИМА ВАЖНЕЕ ДИЕТЫ

Оказывается, оценить риск сердечно-сосудистой патологии можно, просто замерив объем талии и бедер.

Обычный портняжный сантиметр скоро станет таким же важным медицинским инструментом в борьбе с ожирением и возникающими в результате него заболеваниями, как весы и тонометр, показывает обширное исследование шведских ученых. Индекс роста и веса /BMI/ не всегда является правильным способом определения риска сердечно-сосудистой патологии по степени ожирения: например, у спортсменов могут быть идеальное здоровье

и высокий BMI из-за обилия мышечной ткани, имеющей высокий удельный вес. «Существует тенденция отхода от замера только роста и веса, так как сегодня очевидно, что этим ограничиваться нельзя», – считает профессор Ларс Винехалль, специалист по вопросам эпидемиологии и общественного здоровья в университете шведского города Умео.

Выводы, к которым пришли исследователи, заключаются в том, что замеры объема талии и бедер являются достаточно точными показателями при оценке рисков сердечно-сосудистой патологии, дополняя другие показатели. Чем больше размер живота, тем большему риску заболеваний сердечно-сосудистой системы подвержен человек, говорят специалисты. Причем локальное отложение жира вокруг талии даже более неблагоприятно для здоровья, чем общее ожирение.

Всем имеющим лишний вес пациентам врачи рекомендуют придерживаться низкокалорийной диеты и выполнять упражнения, которые снижают накопление жировой клетчатки в районе живота. Но подвергать себя диетам – не лучший способ в борьбе со злом. «Диета обычно связана с тем, что потом человек опять набирает вес. Стабильность режима питания и веса значительно важнее любой диеты», – считает профессор Йоран Халльман.

ВСЕГО ВАЖНЕЙ ПОГОДА В ДОМЕ

Родительские ссоры не только расстраивают детей, но часто становятся причиной серьезных проблем с психологическим здоровьем у ребенка, а также увеличивают концентрации гормона стресса кортизола. Плохие отношения в семье влияют на поведенческие реакции и биологические ответы растущего организма, говорят американские психологи из университета Мичигана. В ходе исследования рассматривалось психическое здоровье и поведение 208 детей при условиях конфликтных ситуаций между их мамами и папами. Анализы слюны определили существенное повышение уровней кортизола – гормона, отвечающего за

многие важные функции организма – артериальное давление, частоту сердечных сокращений, уровень сахара в крови, вес и т.д.

Медики заключили, что дети из семей с неблагополучной эмоционально-психологической атмосферой проявляют сильную биологическую чувствительность к ссорам и тем самым сами начинают испытывать с раннего возраста тяжелый стресс. Из-за этого такие дети впоследствии испытывают проблемы и с умственным, и с физическим здоровьем: известно, что гормональное превышение кортизола отрицательно сказывается на нервной системе и сердечной работе.

БРЮКВА И ХРЕН ПОМОГАЮТ ВСЕМ

Профилактические свойства от рака легких заложены в крестоцветных овощах – брокколи, спарже, цветной капусте, редисе, репе, брюкве и хрене. Особенно полезны будут такие продукты для курильщиков, хотя они и не служат заменой лекарственным препаратам, утверждают ученые из университета Рочестера (США).

Онкологи зафиксировали, что среди курящих людей защитный эффект от потребления крестоцветных овощей, в зависимости от продолжительности и интенсивности курения, колебался от 20 до 55 процентов снижения риска рака легких.

Самое значительное сокращение вероятности прогресса рака было замечено у пациентов с карциномой – злокачественной опухолью, поражающей внутренние органы. Карцинома зачастую развивается у тех, кто активно курит. «Хотя, – говорит ведущий автор исследования профессор Ли Танг, – рано делать окончательные выводы и рассматривать результаты исследования как медицинские рекомендации, однако сильные биологические доказательства пользы крестоцветных овощей подтверждают их потенциально значимую роль в борьбе с раковыми клетками в легких». По мнению врачей, добавление овощей в рацион питания в любом случае укрепит иммунитет против опасного заболевания.

ДЕПРЕССИЯ И СЕРОЕ ВЕЩЕСТВО

«Хроническая депрессия может привести к потере серого вещества в различных областях мозга», – утверждает доктор Томас С. Фродл из университета Мюнхена (Германия). Доктор Фродл и его коллеги сравнили исходную и измеренную спустя три года плотность серого вещества, определенную с применением магнитно-компьютерной томографии высокого разрешения, у 38 стационарных больных с тяжелой депрессией и здоровых людей, составивших контрольную группу. Ученых интересовало, приводит ли депрессия к дальнейшему снижению плотности серого вещества.

По результатам исследования, сообщают авторы, у пациентов с депрессией отмечалось существенное уменьшение плотности серого вещества в коре головного мозга, особенно в лобной, височной, теменной и затылочной области и мозжечке. Подобные изменения не были замечены у пациентов из контрольной группы.

У пациентов с устойчивой ремиссией во время этого периода снижение плотности серого вещества было значительно меньше, чем у остальных пациентов, отмечают исследователи.

«Наши результаты показывают, что во время депрессивных состояний плотность серого вещества значительно уменьшается, отражая нейропластические изменения вследствие влияния депрессии, – отмечают ученые. – Именно поэтому крайне важно начинать лечение депрессивных состояний как можно раньше, чтобы не запустить механизм гибели серого вещества головного мозга».

МАРИХУАНА – ЛЕКАРСТВО?

Ученые из университета Огайо (США) выяснили, что основной психоактивный компонент марихуаны, тетрагидроканнабинол (ТГК), уменьшает хроническое воспаление в головном мозге, а также способствует образованию новых

нейронов, предупреждающих старение мозга, препятствуя тем самым развитию болезни Альцгеймера. Руководитель исследования Гэри Венк и его коллеги изучали эффект ТГК на пожилых крысах. В течение трех недель животным подкожно вводились низкие дозы синтетического препарата на основе ТГК. Одновременно проводились испытания для оценки памяти – крыс помещали в водный лабиринт, в котором им предстояло обнаружить и запомнить позицию тайной платформы.

Оказалось, что крысы, получавшие лекарство на основе марихуаны, лучше справлялись с заданием, чем животные из контрольной группы. Дальнейший анализ показал, что употребление ТГК приводило к уменьшению воспаления в гиппокампе – отделе головного мозга, ответственном за кратковременную память, а также образованию новых нейронов. Ученые предположили, что способность ТГК блокировать воспаление в головном мозге может оказаться полезной для профилактики болезни Альцгеймера: считается, что этот механизм играет важную роль в процессе снижения памяти у пациентов. По мнению исследователей, даже курение марихуаны может оказывать определенный защитный эффект у людей, имеющих наследственную предрасположенность к болезни Альцгеймера. По мнению скептиков, подобное «лечение» никак не может быть рекомендовано, а источниками «творческого вдохновения» исследователей вполне могли быть «гранты», полученные из средств наркомафии. Тем не менее даже оппоненты не исключают, что в будущем могут появиться препараты, имеющие сходный механизм действия без нежелательного психоактивного эффекта.

КУРИТЬ – МЕНСТРУАЦИИ ВРЕДИТЬ

У женщин есть еще одна причина отказаться от курения: ученые обнаружили, что у курящих женщин предменструальный синдром (ПМС) развивается в два раза чаще, чем у некурящих. Особенно сильно курение влияет на гор-

монально-зависимые симптомы, такие, как боль в пояснице, вздутие живота, болезненность груди. «По данным нашего исследования, курение повышает риск возникновения средне-тяжелого и тяжелого предменструального синдрома. Это еще один аргумент в пользу отказа от курения, особенно для девушек и молодых женщин», – говорит автор исследования Элизабет Бертон-Джонсон из университета Массачусетса (США).

Известно, что примерно у 20% женщин предменструальный синдром проявляется настолько тяжело, что мешает им заниматься обычными делами, влияет на отношения с окружающими. Курение сигарет меняет уровни различных гормонов, поэтому ученые давно предполагали, что у курящих женщин предменструальный синдром должен встречаться чаще.

Чтобы проверить эту гипотезу, исследователи использовали данные реестра, в котором участвовали 116 687 американских медсестер. Оказалось, что у курильщиц риск возникновения предменструального синдрома в 2,1 раза выше, чем у некурящих женщин. Эта тенденция была сильнее всего выражена у женщин, которые курили помногу, а также у тех, кто начал курить в подростковом возрасте и в ранней молодости. К примеру, у тех, кто начал курить до 15 лет, риск возникновения предменструального синдрома был в 2,53 раза выше.

«По некоторым данным, у курящих женщин меняются уровни эстрогена, прогестерона, тестостерона и других гормонов, которые связаны с предменструальным синдромом. Известно, что у курящих женщин по сравнению с некурящими более короткие и менее регулярные менструальные циклы. Кроме этого, курение понижает уровень витамина D, а это тоже может приводить к развитию предменструального синдрома», – объясняет доктор Элизабет Бертон-Джонсон.

Илья КРЫЛОВ,
врач.
(По материалам зарубежных информационных агентств).

ГИПЕРБОЛОИД НА СЛУЖБЕ ХИРУРГОВ

Герой фантастического романа Алексея Толстого инженер Гарин использовал лазер для покорения мира. К счастью, в реальной жизни лазеры чаще работают во благо человека, чем воюют с ним. И медицина стала той сферой деятельности, где прибор, еще полвека назад казавшийся выдумкой писателя, стал привычным врачебным инструментом, способным вернуть один из бесценных даров природы – зрение. Нередко именно благодаря лазеру пациент забывает о том, что когда-то носил очки.

Сегодня лазерный луч широко применяется для хирургического лечения многих нарушений зрения: близорукости, дальнозоркости, астигматизма. При направленном воздействии лазером на роговую оболочку передних слоев сетчатки происходит изменение ее оптической силы. Причем длина волны так называемого эксмирного лазера позволяет воздействовать на живые ткани практически без всякого нагревания с точностью до микрона. Подобные операции получили название фоторефракционной кератэктомии (ФРК). У нас в стране первыми их стали проводить в клинике академика Святослава Федорова.

Однако результаты кератэктомии далеко не всегда устраивали врачей и пациентов из-за длительного процесса заживления зоны операции. И вот греческому хирургу Поликарису и итальянцу Буратто удалось разработать более совершенные методы операции, которые позволили вывести из зоны разрушения важный элемент клетчатки – боуменову мембрану. Процесс заживления ус-

корился настолько, что уже на следующий день после операции у пациентов восстанавливается зрение, и полностью отсутствуют какие-либо болевые ощущения. Качество хирургической коррекции зрения значительно повысилось, и в считанные годы мода на подобные операции, получившие название *лазер ин ситу кератомилез* (сокращенно ЛАСИК), охватила всю планету. В настоящее время в мире ежегодно выполняется более миллиона таких операций.

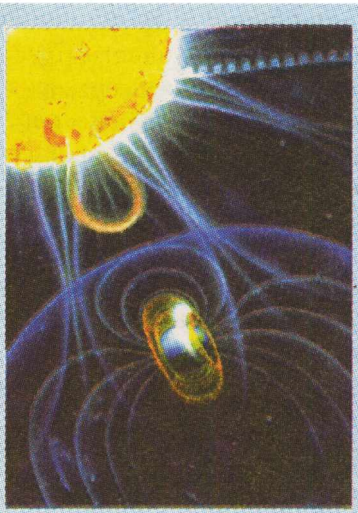
Лазеры последнего поколения уже неузнаваемо изменились по сравнению со своими недавними предшественниками. Сегодня они, как правило, оснащены трекерами – системами, самостоятельно наводящими луч на нужную точку роговицы, что позволяет избежать ошибок при неизбежных непроизвольных движениях глаз. Трекеры необходимы и потому, что новые лазеры производят коррекцию поверхностной роговой оболочки не широким пятном или щелевидным лучом, а «летающей точкой» – системой, использующей несколько точек разных диаметров. Такое технологическое решение позволяет добиваться более высоких результатов лечения.

И все же, как и во многих других высокотехнологичных методах современной медицины, успех лазерного лечения зависит не только от качества аппаратуры, но и конечно же от профессионального мастерства хирургов. Даже самая современная машина не способна оценить всех факторов, которые могут повлиять на конечный результат лазерной коррекции зрения. Только хирург, опираясь на полученные знания и опыт, способен разрабатывать задания для лазера и контролировать его действия.

За последние два десятка лет благодаря открытиям многих выдающихся ученых-медиков был совершен огромный прорыв в области лечения глазных недугов лазерным лучом – лечение без насечек, очков, контактных линз и прижиганий. А ведь еще полвека назад разговор о лазере многим казался лишь научной фантастикой.

Николай АЛЕКСАНДРОВ.

КОГДА СОЛНЦЕ КИПИТ В КРОВИ



Чтение астрологических прогнозов – вполне безобидное увлечение, если не превратилось в манию. Писание астрологических прогнозов – вполне допустимый бизнес, если не спекулировать на человеческих слабостях. Но вовсе не от стояния Марса в созвездии Стрельца зависят наши земные дела. Берите выше и жарче – зависят они от Солнца. Увы, мы и впрямь – дети Галактики, как ни пафосно звучит старая песня.

О том, как именно влияет космос на жизнь каждого из нас, рассказывает доктор медицинских наук, заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии Центральной клинической больницы №1 ОАО РЖД Юрий ГУРФИНКЕЛЬ.

– Вы около 15 лет наблюдаете, как Солнце влияет на здоровье. Есть ли реальные доказательства этого влияния?

– В нашей клинике наблюдения идут с 1992 года. Прежде считалось, что в дни геомагнитных возмущений, или магнитных бурь, как принято говорить, количество инфарктов, инсультов, приступов стенокардии и других сердечно-сосудистых заболеваний возрастает на 25-30%. Но на самом деле не так. Мы скрупулезно отмечаем только те

случаи, когда точно установлена дата заболевания, потом проводим их корреляцию с индексами геомагнитной активности. Оказалось, что в дни «магнитных бурь» или предшествующие им заболевших больше примерно вдвое, чем в спокойные. Интересно, что уже за сутки до начала магнитной бури количество заболевших возрастает на 10-20 % по сравнению с фоном. То есть речь идет о непосредственном и опосредованном (через верхние слои атмосферы) воздействии на нас солнечных частиц. Подобные наблюдения ведут коллеги в Санкт-Петербурге, Батуми, других клиниках Москвы.

– Известно, что магнитные бури различаются по интенсивности и другим характеристикам. Они действуют одинаково?

– Мы убедились, что малая и умеренная буря вызывает больший эффект, чем большая и очень большая. Бури с внезапным началом более губительны, чем с постепенным.

Поиск механизма воздействия и был нашей основной задачей, ведь если знаешь механизм, сможешь и повлиять на него. Наши коллеги из НИИ неврологии исследовали кровь больных, перенесших инсульт. Выяснилось, что уже за сутки и двое до бури ее свойства меняются, ток крови замедляется. Причем максимум приходился на день бури. Но ведь и смертность также коррелировала с течением бури – за сутки и в день бури она была выше, чем до бури.

– Что же замедляет течение крови?

– Этот вопрос и нас волновал. Мы начали исследовать капиллярный кровоток. Самые мелкие кровеносные сосуды, или капилляры, – главная часть системы кровообращения. В них происходит все самое главное: проходят эритроциты, из них ткани получают кислород, в капилляры – эритроцитам – отдают углекислый газ и продукты обмена. Мы сконструировали специальный прибор для исследования крови. И увидели наглядно, что в дни магнитных бурь перемещение жидкости из ткани в капилляр задерживается.

– А можно помочь капиллярам в этой ситуации?

– Мы попробовали самое простое средство, чтобы предупредить слипание эритроцитов, – обычный аспирин. Оказа-

лось, что во время бури наиболее эффективен прием 200 мг этого препарата.

– Причина ухудшения состояния больных во время бури понятна. Но ведь есть еще и феномен внезапной смерти в это время – ее тоже вызывает ухудшение капиллярного кровотока?

– При помощи суточного мониторирования мы фиксировали нарушения работы сердца и параллельно вели запись магнитной бури. Оказалось, что у больных ишемической болезнью сердца (ИБС), когда бури достигали максимума, увеличивалась частота сердечных сокращений, в ряде случаев нарастало артериальное давление. И что самое неприятное, на подъеме бури прибор фиксировал появление частых экстрасистол, способных запустить фибрилляцию желудочков, то есть их быстрое беспорядочное, несинхронное сокращение и вызвать внезапную смерть.

Бури сказываются на самочувствии 85% людей – как больных, так и здоровых. Причем на всех системах организма, на эмоциональном статусе, физической активности, интеллектуальной – все это действительно падает. Просто здоровые восстанавливаются быстрее. Вещества, подобные гепарину, которые вырабатываются в самом организме, быстро разжижают кровь. Но у больного человека эта способность по времени растянута или не работает как следует.

– А ухудшение настроения, работы головного мозга и вызывает ту самую немотивированную агрессивность, которая нередко выливается в социальную нестабильность, массовые волнения?

– Думаю, что все это взаимосвязано. Наиболее подвержены солнечной активности люди пожилые, у которых часто встречаются нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. К сожалению, именно такие люди порой стоят во главе власти, принимают решения. Я уверен, что Гитлер был абсолютно магниточувствительным человеком, Сталин – тем более.

Беседу вела Татьяна НЕВЕРОВА.

КАКОЙ ДОМ, ТАКОЙ И ХОЗЯИН

Есть много способов узнать характер. Психологи считают, что любого человека очень хорошо характеризует обстановка его дома, поэтому они советуют женщине, впервые приходящей в гости к мужчине, особое внимание уделить его жилищу.

В результате многолетних исследований немецкие психологи условно разделили владельцев квартир на пять категорий.

Рационалист. В доме у него идеальный порядок, все начищено до блеска. Личные вещи он укладывает в небольшие шкафчики. Любимые цвета – черный и серый. Вполне возможно, что такой «чистюля» будет рационален и холоден и в любовных отношениях.

Хвастун. Уделяет повышенное внимание дизайну. Его квартира похожа на антикварный магазин, в ней много редких красивых вещей. Обычно он состоятелен, но это совсем не означает, что он будет щедр со своей избранницей. Есть вероятность, что она станет еще одним «экспонатом» в его антикварной квартире.

Рассеянный индивидуалист. Как правило, это интеллектуал. В его квартире очень много книг. Рабочий стол за-

вален газетами, журналами, различными бумагами. В вазах подолгу стоят засохшие цветы, дома во всем виден беспорядок. Такие мужчины часто нравятся женщинам, но далеко не все из них способны на длительную привязанность.

Хаотичный индивидуалист. В квартире он наводит порядок только по праздникам. В будние дни его одежда разбросана где попало – на стульях, книжных полках и даже на полу. Чаще всего вместо кровати у него старенький диван. Хаотичный индивидуалист – не домосед, любит ходить в гости. И как это ни парадоксально, такой человек обычно бывает надежным, верным другом и любовником.

Практик. Он очень ценит в жизни положительные эмоции, удовольствия, вкусную еду. Дома у него всегда полный холодильник. Квартира, как правило, обставлена удобной мебелью. Уют и комфорт – вот что отличает его домашнюю обстановку. Такие люди обычно трудолюбивы, но не стремятся к блестящей карьере. Как любовники – это самый предпочтительный тип.

А вот американские психологи утверждают, что о характере человека (как мужчины, так и женщины) можно судить, заглянув в шкаф, где находятся вещи.

- Люди, в чьих шкафах царит образцовый порядок (то есть повседневная и выходная одежда отделены друг от друга, вычищены и выглажены), очень рациональны, умеют дорожить временем, аккуратны и предусмотрительны.
- Если в шкафах хранятся школьные тетради, альбомы с детскими фотографиями, письма от друзей, сувениры, различные памятные безделушки, то их владельцы люди замкнутые, не любящие откровенничать, чувствительные и легкоранимые.
- Когда шкаф полон очень старых, уже ненужных вещей, то это говорит о том, что их хозяин... неисправимый мечтатель. Такие люди любят строить планы, редко их осуществляя.

Елена ДЕМЕНТЬЕВА.

ВРАЧ-ПИСАТЕЛЬ ЭПОХИ ГУМАНИСТОВ

«Врач с физиономией мрачной, угрюмой, отталкивающей, неприветливой, сердитой, хмурой огорчает больного, врач же с лицом веселым, безмятежным, приветливым, открытым радует его», – писал некогда знаменитый французский врач, ставший к тому же одним из величайших сатириков эпохи Возрождения, Франсуа РАБЛЕ (1494-1553 гг.).

Шестнадцатое столетие, в котором жил этот замечательный человек, недаром называется веком гуманистов. Это была эпоха веры в безграничные способности человека и человеческого тела. Медицина, вторгающаяся в доселе непознанные глубины, в сферу божественного творения, возвеличилась до уровня философии. Великие гуманисты и ученые – Коперник, Леонардо да Винчи, Микеланджело, штудируя античные медицинские трактаты, пытались, основываясь на достижениях этой науки, переделать всю картину мира.

Судьба не сразу позволила Рабле проявить все свои таланты, дарованные ему природой. Десяти лет от роду он попал по воле отца, мелкого судебного чиновника, во францисканский монастырь. Строгое послушание, проповедь бедности, умерщвление плоти, мистические крайности были чужды любознательному характеру мальчика. Большую часть свободного времени Рабле проводил в библиотеке, где усердно изучал древние языки – латынь и греческий. Правда, вскоре ему пришлось сменить общество францисканских монахов, враждебно относившихся к изучению греческого языка, на более терпимых братьев из бенедиктинского орде-

на. Здесь Рабле спокойно мог заниматься столь близкой ему медициной и естествознанием.

В тридцать семь лет Франсуа Рабле покидает орден и едет в старинный город Франции на берегу Средиземного моря Монпелье для того, чтобы поступить на факультет медицинских наук.

В регистрационной книге факультета от 17 сентября 1530 года имеется следующая надпись: «Я, Франсуа Рабле, уроженец города Шинона Турской епархии, прибыл сюда с целью изучить медицину... Обязуюсь соблюдать все правила вышеназванного медицинского факультета по примеру всех, кто добровольно зачисляется в студенты и приносит установленную присягу».

Рабле без особых усилий получает звание бакалавра, успешно читает публичные лекции по медицине, занимается врачебной практикой, несмотря на то, что степень доктора медицины он официально получил только в 1537 году.

В Монпелье, где Рабле получил свое образование, господствовало новое для того времени гиппократическое направление медицины. Сам он начал вести модный курс по греческому тексту Гиппократа и издал его книгу «Афоризмы» со своими комментариями. Изучение наследия «отца медицины» занимало огромное место в жизни Рабле. Он искренне был убежден в лозунге, который провозгласил знаменитый врач античности, говоря о врачах: «Следует перенести мудрость в медицину, а медицину в мудрость. Ведь врач-философ равен богу».

Медицинская терминология, которой пользуется Рабле, демонстрирует его отличное знание наследия античной медицины, Гиппократа. Он вводит во французский язык такие понятия, как «терапия», «пароксизм», «ангина»... Рабле ищет вдохновения не только в классических языках, но и изучает народный лексикон, откуда для его будущих книг были почерпнуты такие названия болезней, как сифилис, подагра, болезнь святого Витта.

Весной 1532 года Рабле становится врачом крупной больницы в Лионе, большом культурном центре Франции с широко процветавшей книжной торговлей. Днем он пускал кровь своим пациентам, а вечером писал первые главы будущего шедевра – книги «Гаргантюа и Пантагрюэль».

Профессия врача не могла не отразиться на образе мыслей писателя, на особенности восприятия им человеческого тела и особой философии, которая рождается во время часов, проведенных наедине со смертью.

В 1537 году при огромном стечении народа великий писатель производит вскрытие трупа повешенного преступника. Действо это, доселе невиданное и волнующее, даже вдохновило некоего поэта. В его стихах от лица самого повешенного прославляется дарованное ему счастье: вместо того чтобы послужить пищей птицам, его труп помог демонстрации удивительной гармонии человеческого тела, и над ним склонялось лицо величайшего врача своего времени.

Еще во времена античности при лечении больных огромное внимание придавалось естественным выделениям – моче, поту, слизи, желчи. Все телесные явления больного воспринимались как показатели исхода борьбы между жизнью и смертью. И в романе Рабле персонажи, словно на страницах врачебных учебников, рожают, едят, пьют, испражняются, болеют, умирают...

Один из героев романа Панург так восхваляет полезные свойства зеленого соуса: «Желудок ваш хорошо варит, – прекрасно работает, изобилует ветрами; кровь выходит без затруднения, вы кашляете, плюете, вас рвет, вам зевается, сморкается, дышится, вдыхается и передыхается очень легко. Вы храпите, потеете и пользуетесь тысячей других преимуществ, предоставляемых для нас пищей подобного рода».

Инквизиция не могла равнодушно пройти мимо такой ереси – все пять книг о Пантагрюэле были сожжены на костре. Рабле был вынужден искать могущественных покровителей, среди которых были короли Франции, кардиналы и даже Папа Римский Павел III, которого Рабле лечил от подагры. Под конец жизни Рабле вернулся на родину и получил место кюре в приходе возле Парижа. Там он мог не слишком утомлять себя священническими обязанностями, а спокойно отдаваться ученым и литературным занятиям. В конце 1552 года ходили слухи, что Рабле арестован и посажен в тюрьму. Однако знаменитый врач не был репрессирован. Он умер в Париже и там же похоронен в 1553 году.

Надежда КРЫЛОВА.

ВПЕРЕД, ДРУЗЬЯ!

Итак, новая тройка авторов-стихотворцев в упряжке нашего Творческого клуба. Возможно, по прочтении произведений кое-кому покажется, будто на сей раз взялись тянуть клубный возок очередные Лебедь, Рак да Щука. Пожалуй... Есть разнобой в поэтической технике, разнонаправленность тем, как говорится, налицо. Но, может, это все-таки плюс, а не минус? Все ж не в одну дуду... И не стоим ведь, не топчемся на месте. Кто скажет нам, что воз и ныне там? Нет-нет, только вперед, друзья!

МОТИВЫ ЖИЗНИ

«Возможно, мои стихи не совсем подходят для вашего издания, – пишет Владимир Николаевич ШАБАНОВ, – мне же представляется, что они затрагивают душевную сторону заботы каждого о своем здоровье». Согласны с утверждением, что затрагивают, и категорически не согласны, что не подходят. Очень даже подходящие стихи прислал в редакцию житель города Горячий Ключ. А одно из стихотворений, как говорится, совсем уж в масть – очень созвучно оно с животрепещущей темой, поднятой профессором В.Г. Ждановым в предыдущем номере журнала (см. «Предупреждение» № 3). А еще сообщает Владимир Николаевич, что ищет спонсоров для издания своих произведений.

Адрес: 353290 Краснодарский край, г. Горячий Ключ, ул. Щорса, д. 17а, кв. 7.

Все есть. И ничего не надо.
И жить надеждами не грех!
На поиск истины и клада
Взойдем, как водится, наверх.
Но думаем про бесконечность:
Всему бессмертье положить.
Не знает щедрая сердечность
Вопроса – жить или не жить.
Избыток чувственных желаний,
Духовной жажды красоты...
Наш вечный возраст – свеже-ранний ,
Хоть полон милой суеты.
Ведь мир велик и интересен.
И настроение – в глазах.
Душа под звон стихов и песен
Не загрустит о небесах.
И не стихают вожделенья.
Все ожидания полны!..
В достатке сил сопротивленья
Любым невзгодам. До поры...
...Когда земное расстояние,
Теряя замкнутость кольца,
Свернет к порогу расставанья, –
Взойдем под музыку конца.

НЕ ЗНАЕМ МЫ

Толчется жизнь,
То мы в ее заботах.
А где-то распускаются цветы.
Не знаем мы,
Что утром, в час восхода,
Они загадочны, как тень мечты.
Не знаем мы,
Что и в саду за домом
Пробился к свету цветик полевой.
Быть может, он –
Заморских роз потомок –

К нам занесен судьбою волевой.
Толчется жизнь
Мелькающе, суетно.
А где-то росный, свежий мир полян;
Есть певчий лес
В мелодиях рассвета;
Есть красочно расшитая заря.
... Нас гонит жизнь.
А мир природе верен –
Ее стихий размеренному дню.
Чарует нас,
Остепенить намерен,
Унять на час пустую колготню.

СОНЕТЫ ЛОЖНЫЕ СЛАГАЕМ...

Обряды трапез хлебосольных
Людей похмельем угнетают.
В парах настоев алкогольных
Их мозговые клетки тают.
От незапамятных времен,
Как по недоброму завету,
Мы тянем пьянства эстафету
И дифирамб ему поем.
Бокалу неживой воды
Сонеты ложные слагаем.
И в шумной роли тамады
Любовь к напитку вымогаем.
И веру... в розовый туман.
В непогрешимость искушенья,
Где ореолом возвышенья –
Лишь наркотический обман
С финалом их опроверженья.
Теряя логику воззрений,
Все больше «за здоровье» пьем.
И каждой рюмкой «поздравлений»
Все больше по здоровью бьем.
Но сил беспечная растрата

С годами преподносит счет:
Прописку в храме Гиппократа
Да инвалидности почет.

ДУША ЛИКУЕТ ДНЕМ И НОЧЬЮ

«Считаю, что сущность лечебного (оздоровительного) процесса сложна и многогранна. Но в настоящее время упор необходимо сделать не столько на лекарственные (традиционные и нетрадиционные) формы, сколько на моральные, нравственные, духовные начала, которые, в конечном итоге, дали бы понять каждому гражданину, что он сам хозяин своего здоровья, сам творец своего и семейного счастья. Являюсь ли сам примером по этой части – судить не мне. Но, полагаю, из моего поэтического опуса нечто положительное можно извлечь. Добавлю только, что через три года у нас с женой золотая свадьба, а намедни отметили 95-летие тещи».

Адрес: САННИКОВУ Виталию Степановичу, 630078 г. Новосибирск, ул. Котовского, д. 7, кв. 64.

Я был всегда по жизни тощий.
Таким и продолжаю быть.
Доволен всем: женой и тещей
И... не бросаю их любить!
Люблю леса, поля и рощи
И тещей дареную кладь...
Люблю в курганах древних мощи,
Чтоб связи с прошлым не терять.
Люблю натянутые вожжи
На совесть божьего раба.
Смотреть люблю, как бродят дрожжи,
Когда рождаются хлеба...
И быт люблю, когда он проще,
Когда не стонешь от забот,
Когда не паришься, не ропщешь,

Со лба не смахиваешь пот.
И язвы червь тебя не точит,
И мысли двигают вперед,
Душа ликует днем и ночью,
А тело – просится в полет!
Здоров по мне не тот, кто толще,
Кто нажил брыли и живот,
А кто постится чаще, дольше,
По божьим заповедям больше,
А не по прихотям живет.

ОДНА ХРАНИШЬ...

Из письма Розы Михайловны ИВАНОВОЙ можно узнать, что, автору – 73, что ветеран труда, что руководит литературным салоном «Отрада» при библиотеке № 11 города Барнаула. Спасибо за послание, Роза Михайловна! Администрация Клуба приветствует вас в качестве полноправного члена еще и нашего творческого объединения. Уверены, что решение администрации окажется по душе и читателям журнала.

Адрес: 656004 г. Барнаул-4, ул. Октябрьская, д.39, кв.29.

Какая боль! В пылу экспериментов
Порушены и села, и деревни.
Приехала пройти тропами детства.
А нету троп – один бурьян в наследство.
Сквозь заросли крапивы пробираюсь,

Ищу останки дома своего –
Замшелая дощечка, склянок малость,
Да черепок с горшка – и больше ничего.
За огородом сад был... И дорожка
Вела в низину, где журчал ручей.
Питал он ветлы влагою своей
И омывал по вечерам мне ножки.
Теперь к нему, увы, не подступиться,
Ни пыли с ног не смыть и не умыться.
Непроходимы чащи у ручья.
Земля теперь заброшена – ничья.
Там, где картофель зеленел ботвой,
Пожухлая трава – стена стеной.
Какая мурава росла у дома!
Здесь детства хороводили друзья.
Средь зелени валун лежал огромный –
Его всем сердцем обожала я.
Неброский дом наш – три всего оконца,
Соломой крыт, с горячей русской печкой,
С завалинкой и небольшим крылечком –
В нем было много бедности и солнца.
От бедности бежали мы далеко.
Оставшись, умирал дом одиноко.
В проулке бывшем смуглая рябинка.
Сойдя как будто с лубочной картинки,
Развесила оранжевые бусы –
Она родилась тут от нашей грусти.
Стою у дома-призрака в бурьяне,
И за слезою катится слеза...
Листочками рябины вытираю
Увлажненные памятью глаза.
Я ухожу, оглядываясь часто,
А оглянувшись, постою немножко:
– Спасибо, дом, за светлое окошко
И навсегда дарованное счастье!
Рябина полыхает на закате –
Все наше золото хранишь одна ты.

ПРЕДВЕСТНИК ВЕСНЫ

Предлагаем вниманию читателей очередной рассказ О.ГЕНРИ. Мало кто знает, что существовал еще один О. Генри – известный в конце позапрошлого века французский фармацевт. Его, как сегодня сказали бы, «бренд» выбрал в качестве псевдонима при вступлении на писательскую стезю молодой американец Уильям Сидни Портер (1862-1910 гг.). Выбор вполне объясним: знаменитый писатель начинал трудовую жизнь аптекарем. Знание лекарственных снадобий пригодилось ему в творчестве. Вот и в этом рассказе писателя фигурирует одно из гомеопатических средств – настойка сарсапариллы.

Задолго до того, как тупой деревенский житель почувствует приближение весны, горожанин уже знает, что зеленая богиня вернулась в свое царство. Окруженный каменными стенами, он садится завтракать, развертывает утреннюю газету и видит, что пресса обогнала календарь. Ибо раньше вестниками весны были наши чувства, теперь же их заменило агентство Ассошиэйтед Пресс.

Пение первого реполова в Хакенсаке; движение сока в беннингтонских кленах; пушистые барашки на ивах, окаймляющих Главную улицу в Сиракузах; первый ураган в Сент-Луисе, лебединая песня лонг-айлендской устрицы; пессимистический прогноз насчет урожая персиков в Помптоне (штат Нью-Джерси); очередной визит ручного дикого гуся со сломанной лапкой к пруду близ станции Билджуотер; разоблачение депутатом конгресса Джинксом коварной попытки Аптечного треста вздуть цены на хинин; первый разбитый молнией тополь, под которым, разумеется, укрывались экскурсанты, чудом оставшиеся в живых; первая подвижка льда на реке Аллегени; фиалка среди мха, обнаруженная нашим

корреспондентом в Раунд-Корнере, – вот признаки пробуждения природы, которые телеграф доставляет в умудренный познанием город, когда фермер еще не видит на своих унылых полях ничего, кроме снега.

Но все это признаки внешние. Настоящий предвестник весны – наше сердце. Лишь когда Дафнис начинает искать свою Хлою, а Майк – свою Мэгги, – лишь тогда можно считать, что весна наступила и что газетное сообщение о гремучей змее в пять футов длиною, убитой на выгоне фермера Петтигрю, не является вымыслом.

Первая фиалка еще не распустилась, когда мистер Питерс, мистер Рэгздейл и мистер Кид, сидя на скамейке в Юнион-сквере, вступили в заговор. Мистер Питерс был д'Артаньяном в этом трио бездельников. Он являл собою самое грязное, самое ленивое, самое неприглядное серое пятно на фоне зеленых садовых скамеек. Но в ту минуту он играл первую роль.

У мистера Питерса была жена. До сих пор это обстоятельство не влияло на его отношения с Рэгзи и Кидом. Но в этот день оно придавало ему особый вес. Друзья мистера Питерса, избежавшие брачных уз, не раз подсмеивались над тем, что он пустился в это опасное плавание. Но сейчас они были, наконец, вынуждены признать, что либо он был наделен даром предвидения, либо ему исключительно повезло.

Дело в том, что у миссис Питерс был доллар. Целый доллар, настоящий, имеющий законное хождение, годный для уплаты пошлин, налогов и страховых и прочих взносов. Как завладеть этим долларом – вот в чем состояла задача, которую обсуждали сейчас три тертых мушкетера.

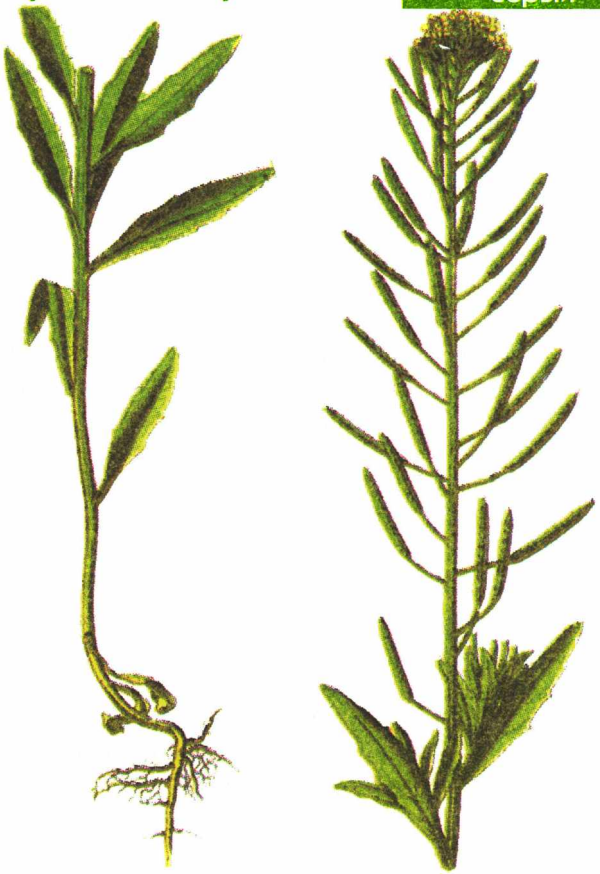
– А откуда ты знаешь, что именно доллар? – спросил Рэгзи, в котором колоссальность этой суммы породила скептические настроения.

– Угольщик видел, – сказал мистер Питерс. – Она вчера ходила куда-то стирать. А на завтрак что мне дала – горбушку хлеба да чашку кофе, а у самой доллар в кармане.

– Подлость какая! –сказал Рэгзи.

– Схватить ее да заткнуть ей рот полотенцем, а монету забрать, – мрачно предложил Кид. – Вы что, бабы испугались, а?

ЖЕЛТУШНИК серый



Изображение этого растения публикуем по просьбе читательницы З.А.ЧАЛИНОЙ из Челябинска. Желтушник серый (раскидистый) – двулетнее растение семейства крестоцветных высотой до 30 см. В первый год жизни образует сильно укороченные облиственные побеги (розетки), а на следующий год – до 20 цветоносных стеблей. Листья очередные, покрыты, как и все растение, прижатыми двухраздельными волосками. Цветет в мае – июне. Распространен в степных и лесостепных районах России, встречается конечно же и на Урале. Растет небольшими группами, не образуя зарослей, часто вдоль обочин дорог. Для лечебных целей используют надземную часть (траву), собираемую в фазе цветения. В народной медицине растение с незапамятных времен применяют в основном как сердечное, успокаивающее и мочегонное средство. Им лечат сердечно-сосудистую недостаточность, гипертонию, кардиосклероз, водянку, а также заболевания легких. Из травы желтушника можно приготовить водный настой: 1 г сухого сырья заливают 150 мл кипятка, настаивают и процеживают. Пьют по 1 ст. ложке 3-4 раза в день при сердечной недостаточности. Свежий сок желтушника входит в состав препарата кардиовален, который можно купить в аптеке, но использовать препарат следует по назначению врача. И еще: внутреннее применение желтушника (ядовитого растения) требует осторожности.

– Она, чего доброго, заорет, так нас всех сцапают, – возразил Рэгзи. – Это последнее дело – колотить женщину, когда кругом полон дом народу.

– Джентльмены, – строго заметил мистер Питерс сквозь рыжую щетину, покрывавшую его губы и подбородок, – не забывайте, что вы говорите о моей жене. Всякий, кто хоть пальцем тронет женщину, если только не...

– Магайр вывесил плакат, что есть пиво, – ехидно сказал Рэгзи. – Будь у нас доллар, мы бы могли...

– Ладно, – сказал мистер Питерс, облизываясь. – Так или иначе, а достать этот доллар нужно. Я как муж имею на него законное право. Предоставьте это мне. Я схожу домой и добуду его. А вы подождите меня здесь.

– Я-то знаю, им только дай разок под микитки, живо скажут, где у них деньги спрятаны, – сказал Кид.

– Порядочный человек не станет бить женщину, – сентенциозно произнес Питерс. – Так, придушить легонечко – это можно, и следов не остается. Ну, ребята, ждите меня. Доллар я сейчас принесу.

В верхнем этаже большого дома между Второй авеню и рекой Питерсы занимали комнату, выходившую во двор и такую темную, что хозяин краснел, взимая за нее плату. Миссис Питерс иногда работала – ходила по людям стирать и мыть полы. Мистер Питерс презирал такие низменные занятия – за последние пять лет он не заработал ни цента. И все-таки они держались друг за друга, крепко связанные ненавистью и нуждой. Они были рабами привычки – той силы, что не дает земле разлететься на куски, хотя, впрочем, существует еще какая-то дурацкая теория притяжения.

Миссис Питерс пристроила свое двухсотфунтовое тело на том из двух стульев, что покрепче, и, не мигая, смотрела через единственное окно на кирпичную стену соседнего дома. Глаза у нее были красные и мокрые. Всю обстановку можно было с легкостью увезти на ручной тележке, но ни один тележечник не польстился бы на нее.

Дверь отворилась, и вошел мистер Питерс. Его фокстерьерьи глазки алчно поблескивали. Миссис Питерс сразу увидела это, но ошибочно истолковала жажду как голод.

– Никакой еды раньше вечера не получишь, – сказала она, снова поворачиваясь к окну. – И убери отсюда свою несытую морду.

Мистер Питерс прикинул на глаз разделявшее их расстояние. Если не дать ей опомниться, можно, пожалуй, наскочить на нее, повалить наземь и применить к ней ту самую душительную тактику, которую он только что излагал своим приятелям. Положим, это было чистое хвастовство: он еще ни разу не отважился прибегнуть к насилию; но мысль о вкусном холодном пиве придала ему храбрости, и он готов был опровергнуть свою собственную теорию о том, как подобает джентльмену обращаться с дамой. Однако он, как все бездельники, предпочитал более художественные и менее утомительные методы и пустил в ход дипломатию, выбрав для начала крупный козырь – позицию человека, не сомневающегося в успехе.

– У тебя есть доллар, – сказал он надменно и внушительно, как говорят, закуривая дорогую сигару (если таковая имеется).

– Есть, – сказала миссис Питерс и, достав из-за пазухи хрустящую бумажку, вызывающе помахала ею.

– Мне предложили работу в... в чайном магазине, – сказал мистер Питерс. – Завтра начинать. Но мне придется купить пару...

– Врешь, – сказала миссис Питерс, водворяя доллар обратно. – Ни в чайный магазин, ни в столовую, ни в лавку старого платья тебя не возьмут. Я себе всю кожу на руках содрала, пока стирала фуфайки да комбинезоны, чтобы заработать этот доллар. Думаешь, для того я мучилась, чтобы ты его пропил? Дудки. Ты про эти деньги и думать забудь.

Было совершенно очевидно, что талейрановская поза цели не достигла. Но дипломатия изобретательна. Артистический темперамент мистера Питерса приподнял его за ушки башмаков и перенес на новую позицию. В глазах его появилось выражение безнадежной тоски.

– Клара, – сказал он глухим голосом, – продолжать борьбу бесполезно. Ты никогда меня не понимала. Видит бог, я всеми силами старался удержаться на поверхности, но волны бедствий...

– Насчет радуги надежд и островов блаженства можешь не разоряться, – сказала миссис Питерс со вздохом. – Слышала я все это, довольно. Вон там, на полке, за жестянкой от кофе, стоит пузырек с карболкой. Пей на здоровье.

Мистер Питерс задумался. Как же быть дальше? Испытанные приемы не помогли. Два тертых мушкетера ждут его у развалин замка, то бишь на садовой скамейке с кривыми чугунными ножками. На карту поставлена его честь. Он взялся один пойти на штурм и добыть сокровище, которое даст им отраду и забвение печалей. И между ним и желанным долларом стоит только его жена, та самая девочка, которую он когда-то... Ага! Не попытаться ли и сейчас? Когда-то он умел ласковыми словами добиться от нее чего угодно. Попытаться?

Столько лет прошло с тех пор! Жестокая нужда и взаимная ненависть убили все это. Но Рэгзи и Кид ждут обещанного доллара!

Мистер Питерс окинул жену внимательным взглядом. Ее расползшаяся фигура не умещалась на стуле. Она, не отрываясь, как завороженная, смотрела в окно. По глазам ее было видно, что она недавно плакала.

– Не знаю, – сказал мистер Питерс вполголоса, – может, ничего и не выйдет.

В открытое окно были видны кирпичные стены и серые, голые задние дворы. Если бы не теплый воздух, входивший с улицы, можно было бы предположить, что город еще скован зимой, так неприветливо он встречал осаждавшую его весну. Но весна приходит не под гром орудий. Весна – сапер и подрывник, и капитуляция неизбежна.

«Попытаюсь», – сказал себе мистер Питерс и скорчил гримасу.

Он подошел к жене и обнял ее за плечи.

– Клара, милая, – сказал он тоном, который не обманул бы даже тюленя, – зачем мы все ссоримся? Ведь ты же моя душечка-пампушечка.

Стыдно, мистер Питерс! Черным крестом отметит вас Купидон в своей главной книге. Вам предъявляется тяжкое обвинение: шантаж и подделка священнейших слов любви.

Но чудо весны совершилось. В голую комнату над голым двором между черных стен проник Предвестник. Это было

нелепо, но... Да, это ловушка, и вы, сударыня, и вы, сударь, и все мы в нее попадаемся.

Красная, толстая, плачущая, как Ниобея или Ниагара, миссис Питерс бросилась на шею своему повелителю и залила его слезами. Мистер Питерс был бы рад извлечь доллар из семейного сейфа, но его руки были плотно прижаты к бокам.

– Ты меня любишь, Джеймс? – спросила миссис Питерс.

– Безумно, – сказал Джеймс, – но...

– Ты болен! – воскликнула миссис Питерс. – Почему у тебя такой усталый вид?

– Я немного ослабел, – сказал мистер Питерс. – Я...

– Подожди, я знаю, что тебе нужно. Подожди, Джеймс, я сейчас вернусь.

Обняв его на прощанье, она выбежала из комнаты и загромыхала вниз по лестнице.

Мистер Питерс засунул большие пальцы за подтяжки.

– Отлично, – сообщил он потолку. – Дело на мази. Я и не знал, что мою старуху еще можно поддеть на всякие эти амуры. Пари держу, что доллар мой. Интересно, куда это она пошла. Небось на второй этаж, рассказать миссис Мэлдун, что мы помирились. Это надо запомнить. Лаской действовать! А Рэгзи говорил – под микитки!

Миссис Питерс вернулась с бутылкой настойки сарсапариллы.

– Вот хорошо, что у меня был этот доллар, – сказала она. – Ты совсем исхудал, мой голубчик.

Мистер Питерс дал влить себе в рот столовую ложку настойки. Потом миссис Питерс села к нему на колени и прошептала:

– Назови меня еще раз душечкой-пампушечкой, Джеймс.

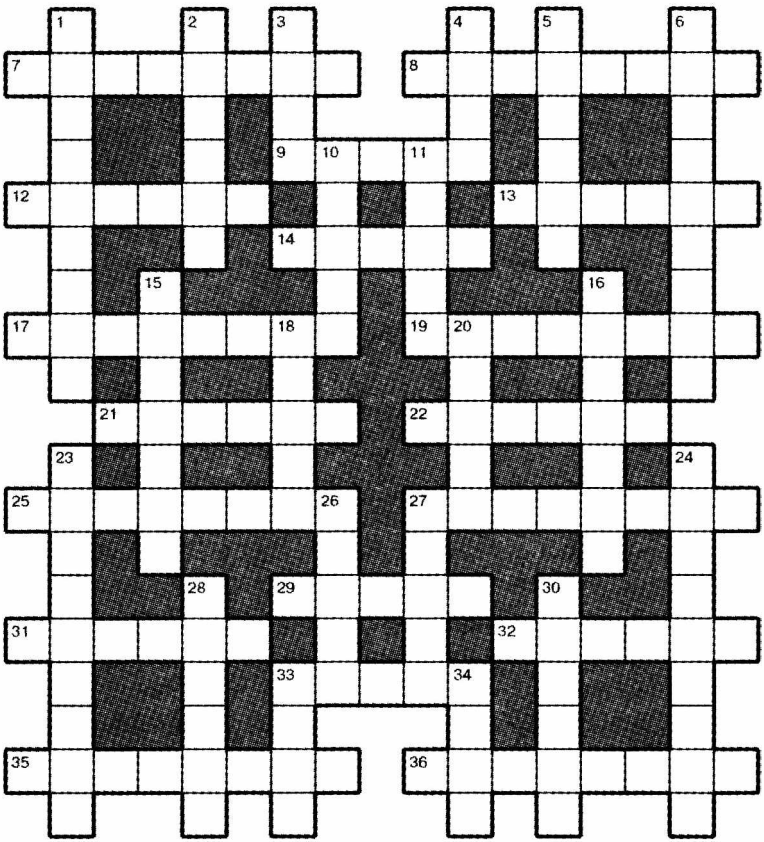
Он сидел неподвижно, придавленный к стулу новым воплощением богини весны.

Весна наступила.

В Юнион-сквере мистер Рэгздейл и мистер Кид, изнывая от жажды, ерзали на скамейке в ожидании д'Артаньяна с долларом.

«Лучше бы я сразу схватил ее за горло», – думал мистер Питерс.

КРОССВОРД



www.gazetakrot.ru
Разгадывай наши сканворды на своем компьютере
КРОТ

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Гипофиз как нижний мозговой "отдел", железа. **8.** Народный доктор, лечащий травками и массажами. **9.** Кровососущая паразитка, заражающая животных глистами. **12.** Магазин, предлагающий широкий ассортимент оправ и линз. **13.** Специалист, изучающий природу и закономерности органической жизни. **14.** Вещество, покрывающее наружную часть зуба. **17.** Резкое и непроизвольное, обычно болезненное, сокращение мышц. **19.** "Псевдовелосипед", укрепляющий сердечно-сосудистую, дыхательную системы и мышцы. **21.** Острое инфекционное кишечное заболевание. **22.** "Огненное" ощущение на месте укуса пчелы. **25.** Светопроводящий прибор для визуального внутреннего исследования органов. **27.** Сдвиг суставных концов костей при вывихе. **29.** Сухая корочка на заживающей ране. **31.** Тяжелое инфекционное заболевание вследствие заражения крови. **32.** Врач, занимающийся болезнями, требующими оперативных методов лечения. **33.** Потемнение кожи человека под воздействием ультрафиолетовых лучей. **35.** Газ в "подушке" для больных с затрудненным дыханием. **36.** Нервный припадок, выражающийся в резких переходах от смеха к слезам.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Цитрус, содержащий антиоксиданты, снижающие уровень холестерина. **2.** Ядовитая змея, укус которой может быть смертелен для человека. **3.** Деформация грудного отдела позвоночника и грудной клетки. **4.** Кровеносный сосуд, проводящий кровь к сердцу. **5.** Ритмические толчки сердца. **6.** Человек с врожденным или приобретенным в раннем детстве слабоумием. **10.** Бесцветная жидкость, образующаяся из плазмы крови. **11.** Униформа врача и медсестры. **15.** Сыпучая альтернатива зубной пасты. **16.** Зубоврачебная "камера пыток". **18.** Передняя часть шеи. **20.** Постельное "заключение" до полного выздоровления. **23.** Заболевание, характеризующееся потерей веса, чрезмерным страхом полноты. **24.** Жар и озноб при гриппе. **26.** Задняя часть ступни. **27.** Баня с парной и бассейном, выводящая шлаки из организма. **28.** Болезнетворный "малыш", уничтожаемый методами дезинфекции. **30.** Пружинящие щипчики в медарсенале. **33.** "Гудение" в ушах при заболеваниях слухового аппарата. **34.** Опасность "подхватить" инфекцию при ослабленном иммунитете.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 3 (69)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Внушение. 8. Гомеопат. 9. Кость. 12. Плазма. 13. Оптика. 14. Уголь. 17. Формалин. 19. Наркотик. 21. Группа. 22. Гормон. 25. Судорога. 27. Старение. 29. Флора. 31. Интерн. 32. Печень. 33. Стопа. 35. Мозжечок. 36. Ботулизм.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Ингалятор. 2. Бельмо. 3. Риск. 4. Боль. 5. Рецепт. 6. Радикулит. 10. Орган. 11. Талон. 15. Эмбрион. 16. Логопед. 18. Испуг. 20. Аборт. 23. Супинатор. 24. Гигантизм. 26. Атлет. 27. Струп. 28. Протез. 30. Кетгут. 33. Стон. 34. Алоэ.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

В апреле во всех почтовых отделениях России началась подписка на второе полугодие 2009 года. Мы очень надеемся, что никакие финансовые трудности не помешают постоянным подписчикам «Предупреждения» продолжить дружбу с журналом. И еще мы просим их не забывать о девизе «1+1»: подписался сам, убеди подписаться родных, близких, знакомых...

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Для тех, кому не помогают капли для носа

Используйте

www. dolphin.ru
телефон горячей линии:
8 800 200 02 82
звонок бесплатный

Комплекс для промывания носа в домашних условиях

«Долфин» - это не капли и не спрей, это система для полноценного промывания носа в домашних условиях.

В комплекс «Долфин» входит:

- удобный флакон для промывания носа;
- средство для приготовления промывающего раствора, состоящее из природных минералов и растительных компонентов, упакованное в дозирующие пакетики на 30 процедур.

«Долфин» полностью вымывает из носа болезнетворные бактерии, гной, слизь, аллергены, не вызывая побочных эффектов и привыкания.
Промывание носа комплексом «Долфин» - простая и комфортная процедура, которая занимает не более 3-х минут.

Показания к применению:

- острый ринит (насморк);
- грипп;
- ОРВИ;
- гайморит;
- аллергический ринит;
- ринит беременных.

Если Вы уже применяете капли или спрей, сначала промойте нос комплексом «Долфин», а потом закапайте лекарство. В этом случае, капли или спрей попадут на чистую слизистую и подействуют быстрее и эффективнее.

«Долфин» продается в АПТЕКАХ и магазинах «Медтехника».

Рекомендованная розничная цена 450р. за комплект

(устройство + средство для промывания на 30 процедур).

Также спрашивайте «Долфин» для детских носиков и дополнительные наборы средства.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Регистрационное удостоверение Федеральной службы в сфере здравоохранения и социального развития № ФСР 2007/00542 от 09.08.2007г. Сертификат соответствия №РОСС RU.АЯ79.Н08424 от 30.08.2007г.

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет в мае 2009 года)

Житие Порфирия Иванова

Хочешь жить – очищайся

Дыхательная гимнастика Стрельниковой

09004
4 607161 020029